மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR டிசம்பர் 1998 விலை ரூ. 12

POST CARD

ஸ்டாம்பை
இங்கே
ஒட்டவும்

TO

PINCODE

இத்துடன் உள்ள வாழ்த்து அட்டையை கத்தரித்து உங்கள் உறவினர், நண்பர்களுக்கு அனுப்புங்கள். உங்களுக்கு தெரியுமா, 1843-ல் முதல் கிறிஸ்துமஸ் கார்டை உருவாக்கிய ஜான் கேல்காட் ஹார்ஸ்லே கிறிஸ்துமஸ் கொண்டாடும் ஒரு தங்கமான குடும்பத்தை அஞ்சலட்டையில் வரைந்திருந்தார்



மங்கையர் மலர்

டிசம்பர் '98

மலர் : 18

இதழ் : 11



கல்கி

6.12.98

இதழ்

இசை விழா சிறப்பிதழ்

– புது அம்மாக்கள் முதல் கேசட் சிஷ்யர்கள் வரை இசையுலகின் அனைத்து விஷயங்களையும் அலசும் செய்திகள்!



சில வார்த்தைகள்...

நின்று பாருங்கள், தெரியும்!

மஞ்சுளா ரமேஷ்

உங்களைச் சுற்றியுள்ள இயற்கையைப் பாருங்கள். அதிகாலையில் மிக லேசாக இருள் பிரிந்து, வெளிச்சம் வந்து, இதமான காலைத் தென்றலுடன் பொழுது விடிகிறது. கண்ணுக்கு இதமான வெளிச்சம். பிறகு செந்நிறச் சூரியன் தோன்றி ஒளிபரப்பி முழு ஒளியும் வருகிறது... ஒரு செடி சின்னதாக இருந்து பெரிதாக படிப்படியாக வளர்ந்து பூக்கள் காய்கள் என ஒவ்வொரு படியாக வளருகிறது. எதுவுமே இப்படி இயற்கையின் போக்கில் நாளும் வளர்ந்து மலர்ந்து பக்குவமடையும் போதுதான் அழகாக இருக்கிறது. அதுதான் பார்க்கவும் ரம்மியமாக இருக்கிறது.

காலையில் எடுத்தவுடன் சூரியன் 'தடக்'கென்று மேலே வந்து 'பளீர்' என வெயில் அடித்தால் என்ன ஆகும்? விதை பிறந்தவுடன் 'மேஜிக்' போல மண்ணுக்கு மேலே நாம் பார்க்கும்போதே கிடுகிடுவென கிளை பரப்பினால் நன்றாகவா இருக்கும்?

ஆனால் மனித வர்க்கத்தில் இதுதான் நடந்து கொண்டு இருக்கிறது. நம்முடைய பெரியவர்கள் வாழ்க்கையை அழகாக வாழ்ந்தார்கள். அந்தந்த வயதிற்கேற்ற சிந்தனைகள், அதற்கான சூழ்நிலைகள், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வாழ்க்கையைப் புரிந்து கொள்ளும் தன்மை... இப்படி வாழும் போது அறுபது வயதானாலும் வாழ்க்கை சலிக்காது. இன்னும் அவர்கள் தெரிந்து கொள்ள அனுபவிக்க நிறைய இருக்குமே... சுவையாக ஆனந்தமாக ரசித்து வாழ்ந்தார்கள்!



இன்றைக்கு...? மூன்று வயதில் அத்தனை விஷயமும் தெரிந்து கொள்கிறார்கள் குழந்தைகள். கதாநாயகி குப்புறப்படுத்துக் கொண்டு மேலே பார்த்தவுடன், 'ஆன்ட்டி இப்போ டூயட் பாடப் போறாங்க' என்று சொல்கிறது! பெரிய மனுஷத்தனமாக அவர்கள் பேசுவதை நாம் ரசித்துப் பாராட்டுகிறோம். கையை நீட்டி நீட்டிப் பெரியவர்களைப் பார்த்து அவர்களை விமரிசனம் செய்வதைப் பார்த்து கைதட்டி மகிழ்கிறோம். அவர்களுடைய அதிகப்பிரசங்கித்தனத்தைக் கேட்டுக் கேட்டுப் புளகாங்கிதம் அடைகிறோம். உங்களுக்கு ஏதேனும் சந்தேகம் இருந்தால் டி.வியில் சில ப்ரோக்ராம்களைப் பார்த்தீர்களானால் மிகவும் பாக்யசாலி ஆகிவிடுவீர்கள்.

வயதுக்குத் தகுந்த பேச்சு, நடை, உடை, பாவனை என்பது போயே போச்சு. சின்னக் குழந்தை கப்பலைக் கேட்டாலும் வாங்கிக் கொடுத்து விடுவார்கள். ஏனென்றால் ஒரே செல்லக்

குழந்தையாச்சே!

ஒவ்வொன்றாக அறிந்து வியந்து சுவைத்து ரசிக்கும் அந்த அழகிய வாழ்க்கை முறையை இன்றைய குழந்தைகள் இழந்தே விட்டார்கள் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். இன்று அவர்கள் வியந்து பார்ப்பதற்கு எதுவும் பாக்கியில்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். பத்து வயதிற்குள் அவர்கள் அனைத்தையும் தெரிந்து கொண்டு விடுகிறார்கள்.

உடை விஷயத்திலும் அப்படித்தான். பாவாடை தாவணி என்பது மனோரீதியாக மிகச் சரியாகச் சொல்லிக் கொடுக்கப்பட்ட உடை. அவள் சிறுமியுமல்ல, பெரியவளுமல்ல. சிறுமிக்கு உரிய பாவாடையும், பெரியவர்களுக்குரிய புடவையில் பாதியுமாக உடுத்திக் கொள்ளச் சொல்லிக் கொடுக்கப்பட்டார்கள். தாவணியை அணிந்து பழகும் போது நான்கைந்து ஆண்டுகள் கழித்து புடவையும் எளிதாக உடுத்தலாம். அதே சமயம் 'இரண்டுங் கெட்டான்' மனநிலையில் இருக்கின்ற பெண்ணின் உணர்வுகளும் சிறிது சிறிதாக மலருகின்றது. தாய் அவளை கூடவே இருந்து மெதுவாக பக்குவப் படுத்துகிறாள்...

இப்படியெல்லாம் வாழ்க்கை ரசனை மிகுந்ததாக இருந்தது. திருமணமானவுடனே தயங்கித் தயங்கிக் கணவனும், மனைவியும் பேசிக் கொள்வதிலும், பிறகு மெது மெதுவே இருவரும் ஒன்று சேருவதிலும்தான் எத்தனை வெட்கம், எத்தனை பூரிப்பு! இப்படி ஒவ்வொரு பருவத்தையும் காவியமாக வாழ்ந்தார்கள். சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

இன்றைய நிலைமையை நீங்களே இந்த சமாசாரத்தில் எல்லாம் ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் கொள்ளலாம். வாழ்வை ரசனையாக வாழ்ந்த அந்த அழகு பெரும்பாலும் போயே போய் விட்டது. ரொம்ப ரொம்ப வியாபாரரீதியாக மனிதர்கள் மாறிவிட்ட தன்மைதான் எங்கு பார்த்தாலும். எல்லா துறைகளிலும் கணக்குப் பார்க்கும் மனமும், எடை போடும் பார்வையும், இதனால் எனக்கு என்ன என்ற அலட்சியமும்தான் நிரம்பி இருப்பதை இங்கே பார்க்க முடிகிறது.

நாம் என்ன செய்யலாம்? முதலில் இதையெல்லாம் உணருவதே மிகப் பெரிய மாறுதல் என்று தான் சொல்வேன். குழந்தையை அதன் போக்கில் வளர விடுவதுதான் அழகு என்பதை உணர வேண்டும். மிகச் சிறு குழந்தைகளுக்கு எல்லாம் பெரிய மனுஷத் தோரணையாக அமைதி காக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தி விடுகிறார்கள். மூன்று வயது குழந்தை முதுகில் புத்தகச் சுமையோடு அரை மணிக்கும் மேலாக பள்ளி பஸ்ஸுக்காக ஆடாமல் அசையாமல் நிற்பதைப் பார்க்கும் போது ஆயாசமாக இருக்கிறது.

உலகத் தொலை தொடர்பு அதிகம் வளர்ந்து விட்ட காலம்; குழந்தைகள் மிகவும் புத்திசாலிகளாக இருக்கிறார்கள்; இண்டர்நெட்டில் விஷயங்களைத் தேடுகிறார்கள் என்பதெல்லாம் உண்மையாக இருக்கலாம். அதெல்லாம் அறிவு சார்ந்த விஷயம். ஆனால் அவர்களுக்குள்ளும் குழந்தைத் தன்மை இருக்கிறது. அதை உற்சாகப்படுத்துங்கள். தேவையில்லாதவற்றை அவர்கள் மூளையில் திணித்துப் பெரிய மனுஷியாக்காதீர்கள்.

நாம் உள்பட அனைவருமே அந்தந்த வயதின் அழகில் அனுபவத்தில் திளைத்து மேலே வருவதுதான் இயற்கையாக இருக்கும். புது மணப்பெண் வாழ்க்கையை உணர்ந்து மேலே வரவேண்டும். ஏற்கெனவே முழுமையாக தயாரிக்கப்பட்ட ஃபைலை அவளிடம் கொடுத்து விட்டால் அவள் புதிதாகக் கண்டுபிடித்து ருசித்து வாழ்வதற்கு என்ன இருக்கிறது?

அபரிமிதமான செல்வத்தினாலும், வாழ்க்கை முறையாலும் இருபது இருபத்தைந்து ஆண்டுகளிலேயே அத்தனை இன்ப துன்பங்களையும் அனுபவித்து விடும் மேலைநாட்டவருக்கு இதனால்தான் ஒரு வெறுமை வந்து விடுகிறது. விரக்தி ஏற்படுகிறது. அதற்கப்புறம் சுவைக்க ஒன்றுமில்லை. மீதி நாட்களை என்ன செய்வது? தெரிவதில்லை. எப்படி எப்படியோ வாழ்கிறார்கள். திசை மாறிப் போகிறார்கள்.

அந்த கலாசாரம் நம்மிடையேயும் பரவிக் கொண்டுதான் வருகிறது. அதீதமாக எதையும் வளர்த்து விடும்போது என்னவெல்லாம் ஆபத்து ஏற்படுகிறது என்பதை ஒவ்வொரு நாளும் பார்த்துக் கொண்டுதான் வருகிறோம். ஒருவருக்கொருவர் நண்பர்களாக மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து கொண்டிருந்த பல மதத்தவர்களை தங்கள் சுயநலத்திற்காகத் தூண்டி விட்டவர்கள் இன்று அதனாலேயே அழிந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். இளைஞர்கள் என்றால் ரோடில் போகும் பெண்ணை கீழ்த்தரமாகக் கேலி செய்யலாம் என்பது மீண்டும் மீண்டும் சொல்லிக் கொடுக்கப்பட்டதால் தமிழகத்தில் இன்னொரு பெண் பலியாகி இருக்கிறாள். வாழ்வில் எத்தனை வக்கிரச் சுவைகள் உண்டு என்பதை பலவாறாக வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டுவதால் ஆங்காங்கே நிகழும் கொலைகள், தற்கொலைகள்... தினமும் வருகின்ற செய்திகளில் மனம் சந்தோஷப்படும்படியாக இருக்கின்ற செய்திகள் ஒரு சதவீதம் கூட இருக்காது போலிருக்கிறது.

குறைந்தபட்சம் நம் தனிப்பட்டவர்களின் வாழ்க்கையிலாவது 'வளர்ந்து, மலர்ந்து பக்குவப்படும்' முறையில் வாழலாமே! 'லயமாக முதுமையடையுங்கள்' என்று ஒரு பழமொழி உண்டு. முதுமையையும் அழகாக வரவேற்று ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலை வர வேண்டும். அவரவர் பருவத்தில் அவரவர் நின்று காலூன்றி வாழ்ந்தால் வாழ்க்கை போரடிக்காது.

எப்போது பார்த்தாலும் பணத்திற்காகவும் மற்றவற்றிற்காகவும் ஓடிக் கொண்டே இருக்க வேண்டாமே! அப்புறம் எப்போதுதான் வாழ்க்கையை அனுபவிப்பது. வாழ்க்கையில் நிறைய சுவைகள் இருக்கின்றன, ஒவ்வொரு கணமும். கொஞ்சம் நின்று பாருங்கள். தெரியும் –

மனைவியின் கண்ணிலும், கணவனின் புன்சிரிப்பிலும்!

தும்பிக்கையில் நம்பிக்கை



* அப்பம் நைவேத்யம்

மூலாதாரமாய், முழுமுதற்கடவுளாய் முக்கண்ணன் மகனாய், முக்தி தரும் கடவுளாய், விக்னங்களை அகற்றி வேண்டுவோர்க்கு வேண்டிய வரமருளுபவனான வேழமுகத்தோனுக்கு பிரதான்யம் கொடுக்காத மாநிலமும் உண்டோ. தமிழகத்தில் பிள்ளையார்பட்டி பிள்ளையார் போல் கேரளத்தில் கொட்டாரக்கரை கணபதி பிரசித்தி வாய்ந்தவர்.



* தீர்த்தவாரி

திருவனந்தபுரம் - கோட்டயம் ஊர்களின் இடையில் அமைந்துள்ள கொட்டாரக்கரை ஒரு அழகிய கிராமிய மணம் மாறாத சிற்றூர். திருவனந்தபுரத்திலிருந்து சபரி மலைக்குச் செல்லும் பக்தர்கள் கூட்டம் கொட்டாரக்கரை கணபதியை தரிசிக்காமல் போவதில்லை. கேரளத்தில் அம்பலப்புழை பால் பாயசம் பேர் கேட்டது போல் கொட்டாரக்கரை அப்பம் மிகவும் பிரபலமானது.

கொட்டாரக்கரையிலிருந்து வருகிறேன் என்று சொன்னால், "எங்கே அப்பம்" என்றுதான் கேட்பார்கள். உதயம் முதல் அஸ்தமனம் வரையில் அப்பம் வார்த்து நைவேத்தியம் செய்யப்படும் "உதயாஸ்தமன பூஜை" மிகச் சிறப்பு வாய்ந்த வழிபாடு ஆகும். தந்தைக்கு உபதேசம் செய்து தகப்பன் சாமியானவர் 'சுவாமிமலை சுவாமிநாதன்'. இங்கே தந்தை சிவபெருமானின் கோவிலில் இடம் பிடித்து சிவன் கோவில் என்று அறியப்படுவதற்குப் பதிலாக கணபதி கோவில் என்றாகி விட்ட பெருமை பெற்ற பிள்ளையார் இவர்.

கொட்டாரக்கரையில் முன்பொரு காலத்தில் இரண்டு பிரபலமான குடும்பங்களின் வகையாக கிழக்குப் பாகத்திலும், மேற்கு பாகத்திலுமாக இரண்டு சிவன் கோவில்கள் கட்டப்பட்டன. மேற்குப் பாகத்தில் இளையிடத்து ராஜ வம்சத்தினர் தாங்கள் கட்டும் கோவில் மிகக் கம்பீரமாகவும் வாஸ்து சாஸ்திரத்தின் படி மிகச் சிறப்பாகவும் கிழக்கிலுள்ளவர்களை விட ஒரு படி மேலானதாகவும் இருக்க வேண்டும் என்ற போட்டியில், சிற்பக் கலையில் கைதேர்ந்தவரானவரும் வாஸ்து சாஸ்திரத்தில் தேர்ச்சி பெற்றவருமான உளியனூர் பெருந்தச்சனை வரவழைத்து மேற்பார்வை இடச் சொன்னார்கள்.

கோவில் கட்டி



* கோயில் வெளித்தோற்றம்

வைப்போம்!



முடித்து விக்ரஹ பிரதிஷ்டை நடந்து கொண்டிருக்கும்போது வெளியே இளைப்பாறிக் கொண்டிருந்த பெருந்தச்சன் அவர்களின் கண்ணில் தென்பட்டது சர்வ லட்சணமும் பொருந்திய ஒரு மரத் துண்டு. சாதாரணமாகக் கோவில்கள் கட்டப்படும்போது உபயோகப் படுத்த வேண்டிய மரத் துண்டுகள் வாஸ்து சாஸ்திரப்படி லட்சணம் நிறைந்தவை மட்டுமல்லாமல் இன்னின்ன மரங்களின் இன்னின்ன பாகங்கள்தான் எடுக்கலாம் என்ற முறைப்படிதான் கடைந்தெடுப்பது வழக்கம். பெருந்தச்சன் அவர்கள் கண்ணில் பட்ட அந்த மரத்துண்டு ஒரு பலா மரத்தின் வேர் பாகமாக இருந்தது. அம் மரத் துண்டை கையிலெடுத்து தனது உளியால் செதுக்கப் போக அதில் இருந்து விநாயகரின் உருவமாக வெளிப்பட்டது இறுதியில்.

இதற்குள் மேற்குப் பகுதி சிவன் கோவிலில் விக்ரஹப் பிரதிஷ்டை நடந்து முடிந்தாகி விட்டிருந்தது. உடனே பெருந்தச்சன் அங்கிருந்த மேல் சாந்தி (அர்ச்சகர்) எனப்படும் தலைமைப் பூஜாரியிடம் போய் இந்த விக்ரஹத்தையும் கூட இங்கே பிரதிஷ்டை செய்யுங்கள் என்று கேட்டுக் கொண்டார். ஆனால் மேல் சாந்தி அது முடியாத காரியம் என்று மறுக்கவே, மனவருத்தத்தோடு, பெருந்தச்சன் கிழக்கு பாகத்தில் உள்ள சிவன் கோவிலை நோக்கி நடந்தார். அங்கே இருந்த மேல் சாந்தி அனுமதி தரவே, பெருந்தச்சன் சந்தோஷத்தோடு சொன்னார்.



• சந்நிதிக்கு எதிரே அப்பம் தயாரிக்கப்படுகிறது

"சிவன் கிழக்கு நோக்கியும், மேற்கில் பார்வதி தேவியும், வடமேற்கில் சுப்ரமண்யரும், தென் மேற்கில் ஹரிஹரபுத்ரனும் என்று அமைந்திருக்கும் பட்சத்தில் தென்கிழக்காக இந்த கணபதி விக்ரஹமும் பிரதிஷ்டை செய்தால் இது ஒரு கைலாசம் தான்". அவர் அங்கு நினைத்தபடியே விக்னேஸ்வரரை பிரதிஷ்டை செய்து,

"மேல்சாந்தி, என் கணபதிக்கு என்ன நைவேத்தியம்?" என்று கேட்க, அவரும், "உண்ணியப்பம் போதுமா" என்று சொல்லி ஒரு கம்பியில் கோர்த்து வைத்த ஐந்தாறு அப்பங்களை ஒரு இலைத் துண்டில் வைத்து கணபதியின் முன்வைத்தாராம். அன்று முதல், "கூட்டப்பம்" என்ற அந்த நைவேத்யம் தொடங்கியது.

வேறு எந்த கோவிலிலும் காண முடியாத ஒரு விசேஷம் சுவாமி சன்னதியின் நேர் எதிராக அவர் மேற்பார்வையில் அப்பம் வார்க்கப்படுவதுதான். ஒருமுறை இந்த வழக்கத்திற்கு மாறாக ஒரு மேல்சாந்தி கணபதியின் நேர் எதிராக அப்பம் வார்க்காமல் பிற நைவேத்யங்கள் செய்யுமிடத்தில் அப்பம் செய்யப் போனாராம். அங்குள்ள பிற அர்ச்சகர்களும் மற்றும் பலரும் இது செய்யக் கூடாது என்றபோது, அந்த மேல்சாந்தி,

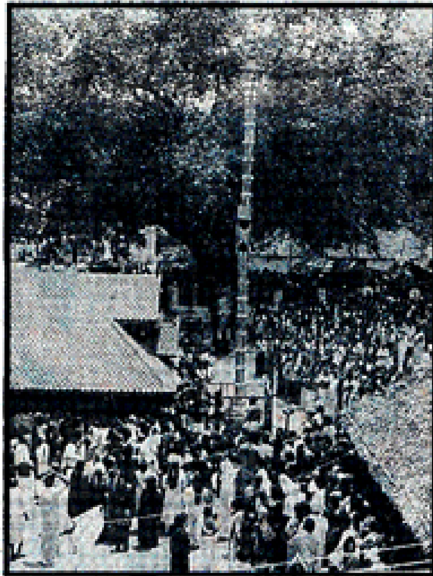
"அது என்ன கணபதியைப் போல் அப்பத்திற்கும் கொம்பும் தும்பிக்கையுமா இருக்கு" என்று பரிகாசம்



கலந்த தொனியில் கேட்டு தான் நினைத்தவாறே மடப்பள்ளியில் அப்பம் வார்த்தாராம். ஆனால் அன்று வார்த்தெடுத்த அப்பங்கள் அனைத்தும் கொம்பும் தும்பிக்கையும் வைத்தாற்போன்ற வடிவங்களாகக் காணப்பட்டதாம். அதன் பின்னால் கணபதியின் மேற்பார்வையில் அல்லாமல் அப்பம் வார்த்ததேயில்லை என்று சொல்லப்படுகிறது.

இங்கே உதயாஸ்தமன அப்பம் வழிபாடு பற்றி மிக சுவாரசியமான கதை சொல்லப்படுகிறது. இளையிடத்து ராஜ குடும்பத்தினரால் மேற்குப்புறத்தில் உள்ள சிவன் கோவில் கிழக்கு பாகத்தில் உள்ள சிவன் கோவிலை விட எல்லாவற்றிலும் சிறப்பாக அமைய வேண்டும் என்ற போட்டியில், அழைத்து வரப்பட்ட பெருந் தச்சன், கிழக்குப் பாகத்தில் உள்ள சிவன் கோவிலில் சென்று கணபதி விக்ரஹம் பிரதிஷ்டை செய்தது ராஜாவிற்குப் பிடிக்கவில்லை.

ராஜா பெருந்தச்சனை பார்த்து, "அப்படி என்ன உன் கணபதி 'பெரிய பிரசித்தி உடையவரோ' என்று கேட்க, பெருந்தச்சனும், "ஆமாம் அதிலென்ன சந்தேகம்" என்று பதிலளிக்க, "அப்படியானால் வாரிசு இல்லாத எனக்கு வாரிசைக் கொடுப்பாரா உன் கணபதி" என்று கேட்க, "நிச்சயமாக" என்று பதிலளித்தார் பெருந்தச்சன். "அப்படி கணபதி உங்களுக்குப் பிள்ளையை அருளினால் பதிலுக்கு என்ன தருவீர்கள்" என எதிர் வினா கேட்க, "உண்ணி அப்பம் கொண்டு விக்ரஹம் மூடுவேன்" என்றாராம்.



• உற்சவ கொடியேறுதல்

ராஜாவிற்கு ஆண் குழந்தை பிறந்தது. குழந்தைக்கு அன்னப்பிராசனம் செய்யும் நாள். அன்று தான் வேண்டியபடி கணபதிக்கு அப்ப வேண்டுதல் நிறைவேறிய பின்னரே குழந்தைக்கு அன்னப் பிராசனம். ராஜா அப்பம் தயாரிக்கக் கட்டளையிட்டார். விக்னேஸ்வரரைப் பார்த்தார்.

நான்கு புஜங்களும் தொந்தியும் வலதுபுஜத்தில் சக்ரம் இடதுபுஜத்தில் சங்கு. கீழ் வலது புஜத்தில் தாமரை. கீழ் இடதுபுஜத்தில் அப்பம். தும்பிக்கை இடம் சுழியாக அப்பம் எடுப்பது போல் வளைந்து வருகின்றது. "ஆ சீக்கிரம் மறைத்து விடலாம்" என எண்ணினார். ஆயிற்று உச்ச பூஜையும், அப்பம் கால் பாகம் கூட மூடவில்லை விக்ரஹத்தை. அந்தி பூஜைக்கு ஆயத்தங்கள் ஆயின. தொந்தி வரை கூட வரவில்லை. பல உருளி அப்பங்கள் எப்போது விக்ரஹத்தை அப்பத்தால் மறைத்து எப்போது குழந்தை அன்னமுண்பது? ராஜா தவித்துப் போய் விட்டார். உடனே எங்கிருந்தோ ஒரு முதியவர் வந்து,

"ராஜாவே இறைவன் முன்னால் இறுமாப்பு வேண்டாம். நினைத்த மாதிரி உன்னால் வேண்டுதல் நிறைவேற்ற முடியவில்லை. இருப்பினும், 'உதயம் முதல் அஸ்தமனம் வரை' அப்பம் செய்தாகி விட்டது. இதுவே போதும் என்று வைப்போம்" என்று சொல்லி கூட்டத்தில் மறைந்து போனாராம்.

மன்னனோ மனதார மன்னிப்புக் கேட்டு இறைவனை வணங்கி எழுந்தான். அன்று இரவு ராஜாவின் கனவில் அந்த முதியவர் மீண்டும் வந்து, தான் விக்னேஸ்வரன்தான் என்பதை உணர்த்தி, மாதமொருமுறை ராஜாவின் வகையாக உதயாஸ்தமன பூஜை நடத்த ஆக்ஞாபித்ததாகக் கூறப்படுகிறது.

இப்பூஜை இப்பொழுதும் நடைபெறுகிறது. குறிப்பிட்ட பூஜை நடக்கும் தினம் மட்டும் இரவில்தான் அப்பம் விநியோகம் செய்யப்படும். சுமார் 10,000 ரூபாய் வரை செலவாகும். இந்தப் பூஜை ஒரு மாதத்தில் பலரின் வேண்டுதலாக 2 அல்லது 3 தடவை கூட செய்யப்படுகிறது. இதற்கான அரிசி கோவிலுக்குள் இடிக்கப்படுகிறது. அரிசி மாவு, வெல்லம், கதலிப்பழம், நெய், சீனி சேர்த்து செய்யப்படும் அப்பம் நெய்யில்தான் வார்க்கப்படுகிறது. 'மரக்கால்' போல் 'மறை' எனப்படும் அளவு இங்கே சொல்லப்படுகிறது. அதாவது உதயாஸ்தமன பூஜைக்கு சுமார் 70 படி அரிசி தேவை. பின் அதற்கேற்றபடி மற்றவையும்.

மரத்தினால் ஆன மூலவர் விக்ரஹத்திற்கு அபிஷேகம் இல்லை. ஆனால் மலையாள மாத முதல் தேதியில் எண்ணெய்க் காப்பு செய்யப்படும். மூலவர் அருகே இருக்கும் உற்சவருக்குத்தான் அபிஷேகம் நடக்கிறது. மரத்தினால் ஆன விக்ரஹம் மாற்றி வேறு பிரதிஷ்டை செய்ய முயன்றபோதும், (பு

பிரதிஷ்டை) விக்ரஹம் அசைந்து கூட கொடுக்காமல் போகவே பின்னர் அம்முயற்சியில் யாரும் ஈடுபடவேயில்லை.

ஆண்டுதோறும் சித்திரை மாதம் 11 நாள் உற்சவம் நடக்கிறது. ஆனால் உற்சவம் நடப்பதும் விசேஷ பூஜைகள் நடப்பதும் மஹாதேவருக்குத்தான். ஆறாம் நாள் உற்சவ தினம் முதல் பிரகாரச் சுற்றுலா வரும்போது விநாயகரின் உற்சவ மூர்த்தியும் எடுத்துச் செல்கிறார்கள். உற்சவத்தின் இறுதி நாளன்று சுமார் ஐம்பது யானைகளின் அணிவகுப்பு திருச்சூர் பூரத்தை நினைவுபடுத்தும். உற்சவ நாட்களில் தினமும் அழகாக அலங்காரம் செய்து கொண்ட பத்து வயதுக்குட்பட்ட சிறுமியர் கையில் தட்டில் விளக்குடன் உற்சவமூர்த்தி வலம் வரும் போது முன்னே செல்வார்கள். உற்சவத்தின் நாட்களில் விசாலமாய் விரிந்து கிடக்கும் கோயிலின் மண்திடலில் மக்கள் கூட்டம் திரண்டு அமர்ந்து விடிய விடிய கண்முழித்து நாட்டியம், கதகளி, பாட்டுக் கச்சேரி புராண நாடகங்கள் போன்றவற்றை ரசித்து மகிழ்வது இன்றளவும் தொடர்கிறது.

கேரளத்துக் கோயில்களெல்லாம் சிற்பக் கலையில் சிறந்து விளங்குபவையாக அமைக்கப்படவில்லை. ஆனால் வாஸ்து சாஸ்திரத்தின் முறைப்படிதான் கட்டப்பட்டு இருக்கின்றன. பூஜைகளும் வழிபாடுகளும் நிவேதனமும், பலி பூஜைகளும் ஆகமங்களில் கூறப்பட்டது போல்தான் மிகுந்த ஆசாரத்துடன் நடக்கின்றபடியால் தெய்வங்களின் அருள்பாலிக்கும் சக்தி அதிகரிக்கிறது. எனவே வேண்டினால் வேண்டும் வரம் அளிக்கும் கடவுளர்களாக இருக்கிறார்கள்.

காலையில் நிர்மால்ய தரிசனம், கணபதி ஹோமம் அஷ்ட த்ரவிய கணபதி ஹோமம், பலி பூஜை பூத கணங்களை கற்களில் ஆவாஹித்து அவற்றிற்காக செய்யப்படும் பூஜை. மூன்று முறை உற்சவர் கோவில் பிரகாரம் காலை மாலை இரண்டு நேரமும் வலம் வரும் ஸ்ரீவேலி பிறகு சந்தியா பூஜை இப்படி தொடர்கிறது. கொட்டாரக்கரையில் மட்டுமின்றி கேரளத்தில் வாழும் பலரின் வாழ்வில் அற்புதங்கள் நிகழ்த்தி அருள்பாலிக்கும் கொட்டாரக்கரை கணபதியைப் பற்றி எழுதப் போகிறேன் என்றதும் அதற்கான விவரங்களையும் புகைப்படங்களையும் சேகரித்துத் தந்தனர் கொட்டாரக்கரையிலே டாக்டர் தம்பதிகளான டாக்டர் கிருஷ்ணமூர்த்தியும் ராஜலட்சுமியும்.

எக்காரியம் தொடங்கும்போதும் நாம் முதலில் செய்வது விக்னேஸ்வர பூஜைதான். திரிபுரம் எரித்த சிவனே தன் மகனை நினைக்காமல் புறப்பட்டதால் தேரின் அச்சு முறிந்தது. அண்ணனை மனதார வணங்கி அழைத்தபின்னரே முருகக் கடவுளால் வள்ளியை ஆட்கொள்ள முடிந்தது என்றால் நாமெல்லாம் எம் மாத்திரம். எனவே வேழமுகத்தோன், பிள்ளையார்பட்டியிலானாலும், மதுரை முக்குறுணிப் பிள்ளையாரானாலும் உடுப்பியிலே "கட்டில்" பாலகணபதியானாலும், கொட்டாரக்கரை கணபதியானாலும் தும்பிக்கையில் நம்பிக்கை வைத்தால் கைவிடமாட்டான் என்பதில் ஐயமில்லை.

— பார்வதி சூர்யா

அண்மையில் சென்னை மவுண்ட்ரோடில் உள்ள 'பேங்க்-ஆப்-அமெரிக்கா'விற்கு சென்று வந்தேன். 'கவுண்டரின்' பத்து அடிக்கு முன்பே 'கியூ'வில் நிற்கவைத்து, ஒவ்வொருவராக கவுண்டருக்கு அனுப்புகிறார்கள். இதனால், நாம் எவ்வளவு பணம் எடுக்கிறோம் என்றோ, எவ்வளவு பணம் கட்டுகிறோம் என்பதோ மற்றவருக்குத் தெரியாது.... மற்ற வங்கிகளும் இந்த முறையைப் பயன்படுத்தலாமே!

– பேரூர். ஆர். சீதா



THE

PERFECT GIFT

GOES BACK TO

THE FIERY

DEPTHS OF THE

EARTH... OVER

3 BILLION YEARS

OLD.

If words don't come easy to you, say it with diamonds.

Rare, unconquerable and fiercely proud, diamonds are

Mother Earth's oldest friends.

Visit some of them at Prince. Set and strung together as necklaces,

chokers, pendants, rings, bangles, bracelets and drops, they give

a new meaning to the word love.



Panagal Park , T.Nagar, Chennai 600 017. Tel. 434 6783, 434 7493,
436 3137, 436 3138. (Showroom only at Chennai)



Worth its weight in diamonds

A diamond's weight is the simplest of its characteristics to measure. The carat is a unit of weight derived from the pods of the carob, or the locust tree. These tiny seeds were used by early gem traders to weigh their diamonds. Today the carat is a standard metric weight of 0.2gms.

Do come and see our

Sampatti Ring Collection

Rubecon

குழந்தை இல்லையா?

மாதவிடாய் கோளாறா?

வரவும் - நிறுத்தவும் தொடர்ந்து மாத்திரைகளா?

திருமணம் ஆகி குழந்தை இல்லாத பல பெண்களும், 13-14 வயதில் பருவம் அடைந்ததிலிருந்தே பல இளம்பெண்களும் மாதவிடாய் வரவும், நிறுத்தவும் கூட தொடர்ந்து 5 நாள்/21 நாள் ஹார்மோன் மாத்திரைகளை சாப்பிட்டுக் கொண்டே வருகிறார்கள். இன்னும் கருக்கோளக் கட்டிகள் (Ovarian Cysts- PCOD), கருக்குழாயில் நீரடைப்பு சதையடைப்பு (F. Tube Block), முட்டையே (Follicle) தானாக உருவாகாத பெரும் சிக்கல், கருப்பை பலவீனம், வீக்கம், தொடர்ந்து கருச்சிதைவு (Missed Abortion), கருப்பை புண்கள்/ வெள்ளைபடுதல் கடுமையான வயிற்று வலி (Endometriosis, Cervicitis, Hyperplacia) மற்றும் கட்டிகளான, கருப்பான தாறுமாறான ரத்தப் போக்கு போன்ற பல காரணங்கள் குழந்தை பேறுக்கு தடையாக உள்ளன.

ஆண் உயிரணு குறைபாடுகள்

ஆண்களின் குறைபாடுகளில் மிகவும் சிக்கலானதும் பிறரிடம் உயிரணு பெறுதல் அல்லது தத்து எடுத்தல் இரண்டு மட்டுமே தீர்வு என்று கருதப்படும் இந்த கோளாறுக்கு (35 வயது வரை) சிகிச்சை எம்மிடம் உண்டு. 5-6 மில்லியன் உள்ளவர்கள் பலர் பல மாத்திரை, ஊசி மருந்து எடுத்தும் தற்காலிகமாக அதிகமாகி 3 மாதம் கழித்து சோதித்தால் முன் உள்ளதும் இல்லாமல் போனவர்களும் பலர் உண்டு. இக்குறைகளை எமது 180 ஆண்டு பரம்பரை அனுபவம் பெற்ற குரு மருந்துகளால் சிகிச்சை செய்து குழந்தை பேறு அடைய உதவுகிறோம்.

40 வயதில் 15-20 நாள் நிற்காத இரத்தப் போக்கா? கருப்பை ஆபரேசன் வேண்டாம்!

40 வயது நெருங்கும் ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் 15-20 நாள் நிற்காத அதிகமான இரத்தப்போக்கு, இடுப்பு முறிவு போன்ற வலி, கால்கள் உளைச்சல், இரத்த சோகையினால் அவதிப்படுகிறார்கள். இவர்களுக்கு கருப்பை வீங்கி (Cysto Glandular Hyperplacia) இருப்பதும் உண்டு. ஆபரேசன் ஒன்றுதான் தீர்வு என்று கூறுவதுண்டு. ஆனால் எமது சிகிச்சையின் மூலம் இது பூரணமாக குணம் பெறலாம்.

மார்பக கட்டி!

பெண்கள் மார்பகத்தில் குத்தல், வலியுடனோ வலி இல்லாமலோ ஒருவித கட்டி (Fibro Adenoma) வருவதுண்டு. இதற்கு நவீன மருத்துவத்தில் இதுவரை மருந்து இல்லை. பலமுறை ஆபரேஷன் செய்த பின்பும் கட்டி வளர்ந்ததால் பலர் எம்மிடம் சிகிச்சை பெறுகிறார்கள். பலர் ஆண்டுக் கணக்கில் வேறு மருந்து சாப்பிட்டும் குணமில்லை என்று வருகிறார்கள். எமது 4 மாத குரு மருந்து சிகிச்சையில் இது குணம் தெரிவதை காணலாம். பயத்துடன் நாட்களை கடத்த வேண்டாம்.

எமது சிகிச்சையில் தும்மல், ஆஸ்துமா, சைனஸ் தலைவலி, மூலமுளை, பவுந்தரம், நீரடைப்பு, (Prostrate), கல்லடைப்பு Hepatitis தீராத நோய் அல்ல. பிடிவாதமான தோல் நோய்களுக்கும் சிலவகை புற்று நோய்களுக்கும் சிறப்பு மருத்துவம்.

பெண் மருத்துவர் உண்டு.

வெளியூரில் டாக்டரை சந்திக்க சென்னை முகவரிக்கு முழு விபரங்களுடன் தெரிவித்தபின் வருக.

மதுரை	10-ந்தேதி	நியூ காலேஜ் ஹவுஸ்	742971
திருச்சி	11-ந் தேதி	ஓட்டல் அஜந்தா	415504
கோவை	18-ந் தேதி	பிருந்தாவன் லாட்ஜ் (R.S.புரம்)	454185
ஈரோடு	20-ந் தேதி	ஓட்டல் ஆக்ஸ்போர்டு	226611
சேலம்	21-ந் தேதி	ஓட்டல் துவாரகா	447272
பெங்களூர்	27-ந் தேதி	ஓட்டல் ஹைலேண்ட்ஸ்	2269232/3/4/5

தீராத இடுப்பு - கழுத்து - தோள் - மூட்டு வலி?

"சிகிச்சைக்காக அமெரிக்கா போக இருந்தேன். ஆனால் இங்கேயே சுகம் கிடைத்து விட்டது!"



- திரு. மோகன், (வயது 45)
எண் 3, ரத்தினசாமி தெரு,
மேற்கு மாம்பலம், சென்னை-33.

இவருக்கு சில ஆண்டுகளாக கழுத்து, தோள், மூட்டுகளில் கடும் வலி (Cervical Spondylitis), கைகளை உயர்த்த முடியாதபடி, தோள்களில் வலி, கழுத்து வலியினால் இரவு தூங்கவே முடிவதில்லை! பிரபலமான பல நவீன மருத்துவர்களிடமும், Traction மற்றும் பல வகை மருத்துவ சிகிச்சை செய்தும், கொஞ்சமும் குணமில்லை. "கழுத்து எலும்பு ஆபரேஷன்தான் செய்ய வேண்டும் என்று ஒரு பிரபல மருத்துவர் கூறிவிட்டார். அமெரிக்காவில் இருக்கும் என் சகோதரன் மூலம் அங்கு சிகிச்சைக்கும் ஏற்பாடு செய்து விட்டேன். ஆனால் டாக்டர் எஸ். ஜெயராம் அவர்களின் சிகிச்சையில் இங்கேயே முழு குணம் கிடைத்துவிட்டது" என்கிறார் இவர்.

இதுபோல் கைவிடப்பட்ட பலர் குணம் பெற்று வருகிறார்கள். கழுத்து எலும்பில் C4 to C7 மற்றும் Lumbar Vertebrae-வின் குறிப்பாக இணைப்பு எலும்புகள் தேய்வு (Degenerative Changes), கழுத்து வலி (Cervical Spondylitis), இடுப்பு முறிவது போல் வலி (Lumbago), இடுப்பு முதல் தொடை, கால் நரம்புகள் இழுப்பது, குடைவது போன்ற வலி (Sciatica) மூட்டுகளில் வீக்கம், வலி, (Synovitis, Arthritis) கால்களில் மதமதப்பு, Toilet-ல் உட்கார்ந்து எழுவதில் மிகுந்த கஷ்டம், கைகளை உயர்த்த, கால்களை நீட்டி மடக்க முடியாமை, பாதங்களில் வீக்கம், இளம் வயதிலேயே கால்கள் செயலற்றுப் போவது போன்ற எலும்பு - நரம்பியல் வாத நோய்களுக்கு அபூர்வமான குருமருந்து சிகிச்சை அளிக்கிறோம். இவைகளுக்கெல்லாம் வெறும் வலி நிவாரண மாத்திரைகளை மட்டும் சாப்பிட்டுக் கொண்டு காலத்தை கடத்துவது தவறு. Physio-therapy / Plastry / Oil Massage சிகிச்சைகளில் ஓரளவே குணம் பெற்றவர்களும் எமது குரு மருந்து சிகிச்சையில் குணம் பெறமுடியும்.



'சித்தர் சிரோமணி'

Dr. S. JEYARAM,

M.D. (A.M.), M.A., M.A., (Regd.)

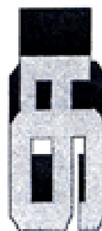
நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24.
(லிபர்டி பஸ் ஸ்டாப் / சேகர் எம்போரியம் அருகில்)
போன் : 044-4810752 / 044-4982258 (வீடு)

ராஜ் T.V.-ல்

கருப்பை நோய்கள், இரத்தப் போக்கு கோளாறுகள், தீராத வெள்ளைப் போக்கு, கருப்பை வீக்கம், புண், கட்டிகள் என்று பலவகை. எத்தனையோ சிகிச்சை செய்தும் தீராமல் துன்பப்படுபவர்கள் அநேகர். மற்றும் குழந்தை இல்லாத ஆண், பெண் குறைபாடுகள் எத்தனையோ வகை. இவைகளுக்கெல்லாம் எமது அபூர்வமான சிகிச்சை முறை பற்றிய விளக்கமான பேட்டி 6-12-98 & 13-12-98 **ஞாயிறு இரவு** 9.30 **மணிக்கு ராஜ் டி.வியில்** காண தவறாதீர்கள். எல்லா வயதினரும் அவசியம் பார்க்க வேண்டிய நிகழ்ச்சி!

இனிப்பாக ஒரு கலை!

ல்யாணம் என்றாலே சீர் வரிசை என்று கூடவே ஒன்று இருக்கத்தான் செய்யும். பெரும்பாலும் சீர் என்றால் திருமணங்களில் பெரிது பெரிதான சீர் முறுக்குகளும், லட்டு போன்ற இனிப்புகளையுமே குறிப்பதாக உள்ளது. இவற்றிற்கு நடுநாயகமாக 'பருப்புத் தேங்காய்' எனப்படும் கூம்பு வடிவ ஸ்வீட்டுகள் ஜோடி ஜோடியாக வைக்கப்படுகின்றன. சம்பிரதாயத்துக்குத் தகுந்தபடி இத்தனை ஜோடிகள் என்று கூட கணக்கும் உண்டு.



கன்னட மொழி பேசும் மாத்வர்கள், தெலுங்கு பிராமணர்கள் இவர்கள் வீட்டுத் திருமணங்களில் இந்த சீர் வரிசை சற்று வித்தியாசமானது. கொப்பரைத் தேங்காய்களில் (முற்றி நன்கு காய்ந்த ஓடு இல்லாத தேங்காய்கள்) விதம் விதமான உருவங்களைச் செதுக்கியும், சர்க்கரைப் பாகு கொண்டு அச்சுக்களில் பலவகை பொம்மைகளை உருவாக்கியும் பெண் வீட்டார் சீர் வரிசைகளுடன் கொண்டு செல்கின்றனர். இப்போது இந்த அழகிய சீர்வரிசைகளால் கவரப்பட்டு எல்லோருமே திருமணங்களில் வைக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.



கோவையில் ஓவிய ஆசிரியராகப் பணியாற்றும் கிருஷ்ணன் மேலே சொன்ன சீர்வரிசை பொம்மைகளை உருவாக்குவதில் தனித் திறமையுடன் திகழ்கிறார். இவர் சோப்புகளிலும், மெழுகிலும் சாதாரண சாக்பீசிலும் கூட கடவுள் திருஉருவங்களை செதுக்குகிறார். ரங்கோலி கோலங்களில் சாதனை படைத்து நிறைய பரிசுகளையும், பாராட்டுகளையும் பெற்றுள்ளார்.

கொப்பரையின் மேல் ஸ்கெட்ச் கூட வரைந்து கொள்ளாமல் மிக வேகமாக தன் கற்பனைக்கு எட்டிய உருவங்களையெல்லாம் சாதாரண ஒரு பிளேடால் செதுக்கித் தள்ளுகிறார். கொப்பரையில் 3-டி எஃபெக்ட் விநாயகர், பல்லக்கு பொண்ணு மாப்பிள்ளை ஊர்வலம், மேல்மருவத்தூர் அம்மன், கல்யாணக் காட்சிகள்

அனைத்தும் நலங்கு உட்பட (10 தேங்காய் மூடிகள்) வாத்தியக் கருவிகள் என்றெல்லாம் கொப்பரை பொம்மைகள். இவைகளுக்கு நடுவே அலங்கரிக்கப்பட்ட 'கௌரி' என்று அழைக்கப்படும் அம்மன் திருஉருவமும் கொப்பரையினாலேயே செய்து வைக்கப்படுகிறது.



கொப்பரை பொம்மைகளுடன் நன்கு முற்றிய சர்க்கரைப் பாகை அதற்குரிய அச்சுகளில் வார்த்து பொம்மைகளாக உருவாக்கி மாப்பிள்ளை அழைப்புக்கு எடுத்துச் செல்கிறார்கள். அதில் அம்பாரியுடன் யானை, கிளி, துளசி மாடம், வாழை மரம் என்றுதான் எத்தனை வகை! ஸ்வீட் செய்யப் பயன்படும் வண்ணப் பவுடர்கள் இந்த பல வண்ண அச்சு பொம்மைகளுக்கு உபயோகிக்கப்படுகிறது.

திருமண சீசன்களில் இவர் மிகவும் பிசியாகி விடுகிறார். இவரை இதில் ஊக்குவித்தது கோவைப் புதூரைச் சேர்ந்த கோபிநாத் என்ற சமையல் நிபுணர். இவரது கைத்திறனையும் தத்ரூபமான கொப்பரை சிற்பங்களையும் பார்க்கும் பலரும் இந்த சீர் வரிசையை தங்கள் வீட்டுத் திருமணங்களிலும் புகுத்திக் கொள்கிறார்கள்.







நவராத்திரி சமயம் இந்தப் பொம்மைகள் செய்து நிறைய அரிசி மாவினைப் பரப்பி அதன் மீது இந்த சர்க்கரை பொம்மைகளை நிறுத்தி வைத்து எறும்புகள் வராமலிருக்க சுற்றிலும் எறும்புப் பொடியினைத் தூவி விடுகின்றனர்.

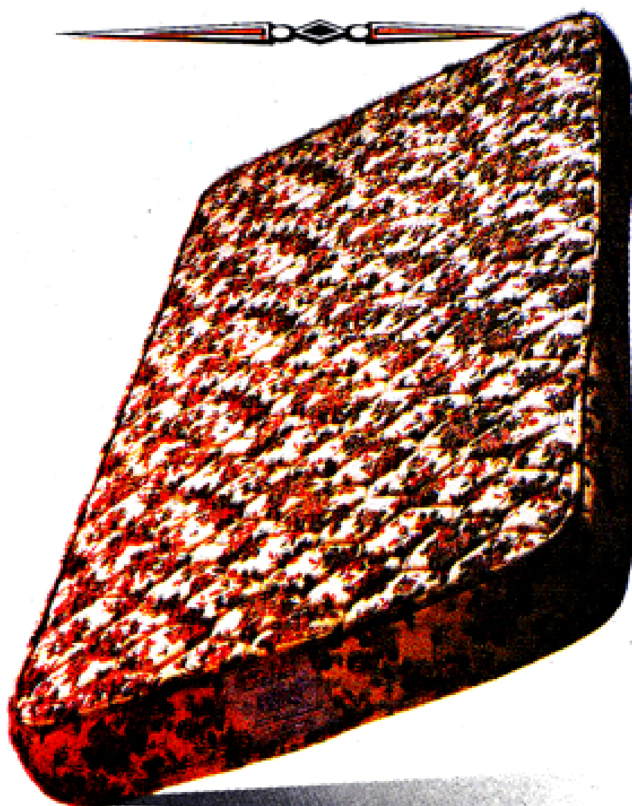
இந்த சர்க்கரை அச்சு பொம்மைகள் ஓரிடத்திலிருந்து இன்னொரு இடத்துக்குக் கொண்டு செல்ல ஒரு பிளாஸ்டிக் வாளியில் அரிசிப் பொரியைக் கொட்டி அதற்குள் பத்திரமாக வைத்து விடுகிறார்கள்.

தரமாகத் தயாரித்த பொம்மைகள் ஆறு மாதங்கள் ஆனாலும் பாகு கசியாது. உருகாது. திரும்ப அவற்றை காப்பி, டீக்கு பயன்படுத்தாமல் ஸ்வீட்டுகள் பாயசம் ஆகியவற்றில் மட்டுமே சேர்க்கிறார்கள்.



— விஜயலட்சுமி சுப்பிரமணியம்

இனிய சூழல் இருக்கும்போது காதல் உணர்வு தானே மலரும்!



டியூரோஃப்ளெக்ஸ் மெத்தைகள். மிக கெட்டியானவையும் அல்ல, மிக மென்மையானவையும் அல்ல. உங்களில் உள்ள காதல் உணர்வுகளை மிக மென்மையாகத் தூண்டிவிடும். இவற்றில் உள்ள ஆயிரக்கணக்கான ரப்பரைஸ்டு கோயர் ஸ்ப்ரிங்குகள் சிறந்த ஆதாரவைத் தந்திடும். சூடு ஏறும்போது குளிர்ச்சியைத் தரும். உடலுக்கேற்றபடி வளைந்து கொடுப்பதால் நிம்மதியான நித்திரை கிடைக்கும். அதாவது நீங்கள் வெகு நேரம் கழித்து உறங்கினாலும்!

duroflex

உங்கள் காதலை வெளிப்படுத்தும்.

- ஐஎஸ்ஓ 9002 சான்றிதழ் பெற்ற ஆலையுள்ள ஒரே மெத்தை தயாரிப்பாளர்
- மெத்தைகளின் மிகப் பெரிய ஏற்றுமதியாளர்
- கம்ப்யூட்டரைஸ்டு செய்த குவில்ட்டிங் மெஷின்
- 35 வருட பாரம்பரியம்.

TAMIL NADU SALES DEPOTS : **Chennai**: 235-A, Mount Road. Ph: 4321587. **Coimbatore**: 56, 11th Street, Tatabad. Ph: 498359. **Hosur**: No.5, Siva Complex, Bagalur Road. Ph: 22958. **Madurai**: No. 3, Yanaikkal Street. Ph: 621087. **Trichy**: Shanmugha Shopping Complex, Chinthamani. Ph: 706454. **STOCKISTS IN ALL IMPORTANT TOWNS. FACTORIES: ALLEPPEY *HOSUR & BANGALORE *HYDERABAD.**

Mudra:DF:2054:98:TAM



LPG Storage facility at Kakinada

பாரத தேசத்தின் நிரந்தர சக்தி
சக்தி காஸ்



ஆமாம்! அகில இந்திய அளவில் தனியார் துறையில் மிகப்பெரிய எல்பிஜி நிறுவனம் நமது சக்தி காஸ். ஆரம்பித்து வெகு குறுகியகாலத்திற்குள், 3 லட்சத்திற்கும் அதிகமான திருப்தியடைந்த வாடிக்கையாளர்களைக்கொண்டு நிரந்தரமாக பெருகி வரும் சக்தி நமது சக்தி காஸ். வெகு விஸ்தாரமான டீலர்நெட்வொர்க்உள்ளபடியால்காஸ்விநியோகம் சூரியகிரணங்களைப்போல் நிரந்தரமாக கிடைக்கிறது.

சக்தி காஸ் நம்பிக்கைக்குப்பாத்திரமானது என்பது மக்கள் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கையால் மட்டுமல்ல, பிரபலமான தரம் நிர்ணயிக்கும் நிறுவனமான ICRA வழங்கியுள்ள No.1 ரேட்டிங்கும் இதற்குத்தக்க சாட்சி.

- அரசாங்க காஸ் விலைக்கு ஆயுள் முழுவதும் ரீஃபில்.
- தக்ஷண சக்தி திட்டத்தில் மட்டுமே

எங்களது பிறப்பு, வளர்ச்சி, நிறைவேற்றிய வாக்குறுதிகள் மற்றும் கேட்டவுடன் சிலிண்டர்கள் விநியோகம் எல்லாவற்றையும் நீங்கள் பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்களுக்குத் தெரியும் சக்தியின் மனது. நினைத்துவிட்டால் எதையும் சாதிக்கும். ஒவ்வொரு நிமிடமும் அது இந்தியத்தன்மையை பிரதிபலிக்கிறது.

இதுவே அல்லாமல், மங்கையரின் சக்திக்கு வட்டமளிக்கிறது. பெண்குழந்தைகளை ஆதிசக்தியாக பாவித்து அவர்களின் வளமைக்காக பாடுபடும் பணியில் ஈடுபடப்போகிறது. சுற்றுப்புற சூழலில் மாசுக்கட்டுபாடு செய்து உலகை பசுமையானதாக்க முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப் போகிறது.

இல்லத்தில் சக்தி காஸ் உள்ளதென்றால் நிரந்தர சக்தி உங்களிடத்தில் உள்ளது போலத்தான்.

தக்ஷண சக்தி	: வாழ்நாள் முழுவதும் சர்க்கார் விலையில் ரீஃபில்.
	: இந்த வாய்ப்பு உங்களுக்கு ரூ. 4900 ல் கிடைக்கிறது.
ஜனதா சக்தி	: ரூ 1350 மட்டுமே கொடுத்து சக்தி காஸ் இணைப்பு பெற ஒரு அரிய வாய்ப்பு.
	* உடனடி இணைப்பு * உடனடி ரீஃபில்.

PERCEPT/H/98



ஸ்ரீசக்தி எல்பிஜி லிமிடெட்

இந்தியாவின் மிகப்பெரிய தனியார் எல்பிஜி நிறுவனம்.

அன்புள்ளவளுக்கு...

பா. உஷாராணி

—மங்கையர் மலர்



இது நான் உனக்கு எழுதும் முதல் கடிதம். முதல் கடிதத்திற்குரிய சிலிர்ப்போ, குறுகுறுப்போ இன்றி, மனசில் இரக்கம் படர, நான் துயரத்தைச் சுமந்தபடி நான் எழுதும்படி நேர்ந்திருக்கிறது. அவ்வாறான சூழலில்தான் என்னை நிறுத்தியிருக்கிறாய் நீ.

"உன்னைக் கொண்டு என்னில் வைத்தேன். என்னையும் உன்னில் இட்டேன்'' என்ற பெரியாழ்வாரின் பாசுர மொழிகள் போல உன் மேல் நான் கொண்டிருக்கும் ஆழமான நேசத்தை உன்னிடம் வெளிப்படுத்தியே ஆக வேண்டும் என்ற தவிப்பு எனக்கு.

சிந்தாமணி! நீ நலமுடன் இருக்கிறாய்தானே? இதென்ன கேள்வி. நீ நலமுடன் இருப்பதால்தானே அத்தனை பெரிய அணுகுண்டை என் மேல் வீசியிருக்கிறாய். நிலைகுலைந்து போய் நிற்கிறேன் சிந்தா. உன்னிடமிருந்து வந்த அந்தக் கடிதத்தை எத்தனை மகிழ்வுடன் பிரித்தேன் தெரியுமா.... அது தீயைச் சுமந்து கொண்டு வந்திருப்பது தெரியாமல்.

நிச்சயிக்கப்பட்ட நம் திருமணத்தை நிறுத்தச் சொல்லுமளவிற்கு இப்போது என்ன நடந்து விட்டது? என்னைப் பற்றி நீ இத்தனை கேவலமான முடிவிற்கு வந்திருப்பாய் என நான் கனவிலும் நினைக்கவில்லை. மனசெல்லாம் பதறித் துடிக்கிறதம்மா. உன்னை நான் எத்தனை தூரம் நேசிக்கிறேன் என்பதை உனக்குப் புரிய வைக்கவே இக் கடிதம்.

நம் இருவருக்கும் திருமண முடிச்சைப் போட, இரு வீட்டுப் பெரியவர்கள் கூடி நிச்சயித்திருந்தார்கள். பெண் பார்க்கவென்று அப்போது என்னால் ஊருக்கு விடுப்பு எடுத்துக் கொண்டு வர இயலாத சூழல்.

"என் ரசனை, விருப்பம் எல்லாம் நீங்கள் அறிந்த ஒன்றுதானே. நேரில் பார்க்க வேண்டுமென்பதில்லை. உங்களுக்குப் பெண் பிடித்திருந்தால் எனக்கும் சம்மதம்'' என வீட்டிற்குத்



தெரிவித்து விட்டேன். ஆனால் நீயும் இதே போன்ற தொரு பதிலை கல்லூரி ஹாஸ்டலிலிருந்து உங்கள் வீட்டிற்கும் எழுதியிருந்தாயாம்.

ஆகா! என்னவொரு மன ஒற்றுமை நமக்குள். அன்று எனக்குள் முதல் சிலிர்ப்பு விழுந்தது.

புகைப்படம் பரிமாறிக் கொள்ளும் 'வழக்கமும் இல்லாததால் நீ எப்படி இருப்பாய் என்ற குறுகுறுத்த மனசு கற்பனையில் லயிக்க, இரண்டரை மாத விடு முறையில் ஊர் வந்து சேர்ந்தேன். அச்சமயம் உங்கள்





வீட்டு நவராத்திரி கொலுவைப் பார்க்க எங்களுக்கு அழைப்பு வந்தது. சம்பிரதாயமாக இல்லாமல் நீயும், நானும் நேரில் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டுமென்ற மறைமுக ஏற்பாடு அது.

புத்திசாலிப் பெரியவர்கள்.

கமகமவென சாம்பிராணி மணமும், சுண்டல் வாசனையுமாக உன் வீடு. ஹம்சத்துவனி ராகத்தில் 'வாதாபிகணபதி'ம்மை இசைத்தபடி கண் மூடிய நிலையில் நீ. மின்னல் நிமிஷ தரிசனம்தான். பின் உன் வதனத்தை முழுதாகப் பார்க்க முடியவில்லை. உனது தேன் குரலில் ஹம்சத்துவனிதான் கூடத்தை நிறைத்துக் கொண்டிருந்தது.

கொலுவிற்கு அந்தப் பக்கம் நீயும், மறுபக்கம் நானுமாக அமர்ந்திருக்க நடுவே கொலு பொம்மைகளை மீறி உன் முக தரிசனம் சுலபமாய் இட்டவில்லை. பஜனை முடிந்ததும் வந்திருந்தவர்களுக்கு பொங்கலும், சுண்டலும் பரிமாறப்பட்டது. தாழம்பூவால் சுற்றப்பட்ட கணுக்காலை தொடும் நீண்ட ஜடையுடன் நீ இலையில் பொங்கலை வைத்தபடி வந்தாய். நீ குனிகையில் அந்த நீண்ட ஜடை சாப்பிடுபவரின் இலையிலோ, முகத்திலோ படக் கூடாது என்று உன் பின்னால் ஒரு சிறுமி சேவகி போல் பின்னலைக் கையில் தூக்கியபடியே நடந்து வந்தாள்.

உன்னையும், உன் பின்னலையும் முழுதாகப் பார்த்ததும் என் மேல் ஆச்சரிய மழை... ஆம்! அது நமது முதல் சந்திப்பல்ல. ஏற்கெனவே நாம் அறிமுகமாகி இருக்கிறோமே என்ற சந்தோஷக் குறுகுறுப்பு. சில வருஷங்களுக்கு முன்...

புதிதாய்க் கட்டப்பட்டிருந்த கிருஷ்ணன் கோயில் பிரகாரச் சுவற்றில் சஞ்சீவி மலையை ஏந்திச் செல்லும் ஹனுமானின் பிரதிமையை வரைந்து கொண்டிருந்தாள் ஒரு பெண். இளம்பெண். அதுவும் கோயில் சுவற்றில் பெயிண்டிங் செய்வது வித்தியாசமாய் இருக்க நான் ஏதோவொரு உந்துதலில் அவளருகே நெருங்கிப் போனேன். அவள் தீட்டிக் கொண்டிருந்த ஓவியம் முற்றுப் பெறும் நிலையில் இருந்தது. சற்றே குனிந்து நுணுக்கமாய் ஆஞ்சநேயனின் கால் விரல்களை பிரஷ் செய்து கொண்டிருந்தவள், முன்புறம் கிடந்த தன் ஒற்றைப் பின்னலை முதுகுப்புறம் வீசியபடி நிமிர, அந்தப் பொல்லாத கூந்தல் என் தோள் வரை நீண்டு என் மேல் மாலையாய் விழுந்து விட்டது.

சட்டென திரும்பியவள்,

"பின்னால நிக்கறது தெரியாம... ஐ'ஆம் சாரி..." என்றபடி மிரட்சியுடன் என்னையும், என் கைகளையும் நோக்கினாள்.

"சார், என் ஜடையை விடுங்க. அதைக் கையில பிடிச்சிருக்கீங்க பாருங்க..."

அவள் பதறியபின் தான் பார்த்தேன். என் கைகள் அவள் கூந்தலை சாட்டையைப் போல் பிடித்திருப்பதை. வேறு யாரிடமும் காணாத அத்தனை நீளக் கூந்தல் தந்த பிரமிப்பு என்னுள்...

வரிசைப் பற்கள், கூர் மூக்கு, யானைச் செவி, பூனைக் கண்கள் என சிலரை நினைத்தால் அவர்களின் தனிப்பட்ட அடையாளங்கள்தான் முதலில் மனசில் தோன்றும். இத்தனை நீளமான கூந்தல்தான் இவளை நினைக்கையில் அடையாளமாய் எழும்பும் என நான் யோசித்தவாறே நிமிர எதிரே அவள் இல்லை. அப்போது நிமிஷத்தில் எங்கேயோ மறைந்தவள், இப்போது என் கண்ணெதிரே பொங்கலும், சுண்டலும் பரிமாறிக் கொண்டு, என்னவளாக நிற்பதைப் பார்த்ததும், மூடியைத் தளர்த்தியதும் நுரைத்துப் பொங்குமே அது போன்ற சோடாப்புட்டி சந்தோஷம் என்னைப் புரட்டித் தள்ளியது. என்னைப் போல நீயும் உணர்கிறாயா... என்னை ஞாபகம் இருக்கிறதா என உன்னிடம் கேட்க ஆசை. ஆனால் தனியாக நம்மை நிச்சயம் பேச விட மாட்டார்கள் என்ற சங்கடத்தோடு நான் திரும்ப அப்படியொரு சந்தர்ப்பமும் அன்று வாய்த்தது.

என் நண்பனைப் பார்த்து விட்டு திரும்பும் வழியில் நீ கேப்ரன்ஹால் காலேஜ் பஸ் ஸ்டாப்பில் நின்று கொண்டிருந்தாய். யதேச்சையாக உன்னைப் பார்த்த நான் பைக்கை

பண்டிகைகள் முடிந்து அரிசி மாவு, ப. பருப்பு மாவு, கடலை மாவு, உ. பருப்பு மாவு போன்றவை மீதம் இருந்தால் அவற்றில் சிறிது உப்புத் தூள் கலந்து வைத்து விடுங்கள். இதனால் மாவு (மழைக் காலமாக இருப்பதால்) கெட்டுப் போகாமல், கட்டித் தட்டி விடாமல், வண்டு வராமல் புதியது போலவே இருக்கும். ஆனால் பயன்படுத்தும் பொழுது மாவில் உப்பு குறைத்துப் போட மறக்காதீர்கள்.

— பாலா



குறுகிய
கால
சலுகை
மட்டுமே

ப்ரீதி வாங்குங்கள் ப்ரெஸ்டீஜ் உங்களுக்கு

ப்ரெஸ்டீஜ்
5 லிட்டர்
ப்ரெஷர் குக்கர்

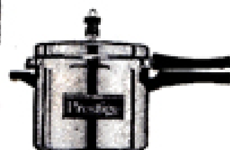
Preethi

CHEFPRO *Plus*

Heavy Duty Mixer / Grinder

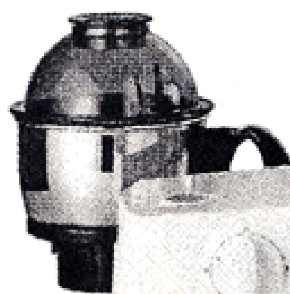


Prestige
5LITRES
PRESSURE COOKER



இலவசம்

* Only on MRP & Cash purchase





மேலும் விவரங்களுக்கு அணுகவும் :

டி.ஏ. டெய்லர் பி. லிட்.

8B, போட் கிளப் ரோடு, முதல் அவின்யூ, சென்னை 600 028. ☎ 4347963, 4341512

கிளைகள் : மதுரை ☎621376, கோவை ☎397322,
திருச்சி ☎704465, சேலம் ☎443578, வேலூர் ☎21385(PP),
பெங்களூர் ☎2222583, பாண்டி ☎346383

திருப்பிக் கொண்டு உற்சாகமாய் உன்னருகே வந்தேன்.

"என்ன.... இங்கே...?"

"எம்.காம்ல ஒரு பேப்பர் அரியர்ஸ்... எழுத வந்தேன்" என்றாய் நீ தரையைப் பார்த்தபடி.

"வாயேன். அதோ ரெஸ்டாரெண்டுல காப்பி குடிச்சுட்டு அப்புறம் போகலாம்" உன்னிடம் தனியாக பேசும் ஆவல் எனக்குள்.

"ம்கூம்... இல்லே... பஸ் வந்துருச்சு..." என்றபடியே விருட்டென வந்த டவுன் பஸ்ஸில் தொற்றியபடியே போயே விட்டாய்.

பலத்த அடி வாங்கினாற் போல் என் இதயம் துடித்துப் போனது. ஒரு நிமிஷம் நின்று பேசக் கூடாதா, என்ன பெண் இவள். நிஜமாய் இவளுக்கு என்னைப் பிடிக்கவில்லையோ. பின் எதற்காக நேரில் பார்க்காமலேயே கூடத் திருமணத்திற்கு சம்மதித்தாள்? குழம்பிப் போனவனாய் நீ போன திசையை வெறித்தபடி பைக்கைத் திருப்ப, படுவேகமாய் எதிரே வந்த ஆட்டோவுடன், பைக் மோதி.... காலில் சரியான அடி... பிராக்சர்... ஒரு வாரம் மருத்துவமனை வாசம்.

உன் அப்பா என்னை நலம் விசாரிக்க வந்தார். அவருடன் நீயும் வந்திருக்கிறாயோ என்ற நப்பாசையில் பின்னால் எட்டிப் பார்த்தேன். ம்கூம்... நீயில்லை. உண்மையில் மனசு உடைந்து போனது.

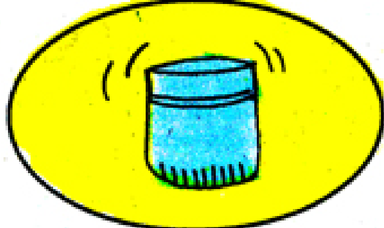
"அர்விந்த், நீ நல்லபடியா எழுந்து நடக்கணும்னு முக்குருணி விநாயகருக்கு உன் கையால தேங்கா உடைக்கிறதா வேண்டியிருக்கேன். போய் அர்ச்சனை பண்ணிட்டு வந்துடு. நீ ஊருக்குக் கிளம்பிட்டா ஞாபகமா செய்ய முடியாது."

அம்மாவின் தொணதொணப்பு தாங்காது கிளம்பி வர,

"அர்விந்த் சுரேஷ்... அனுஷ நட்சத்திரம்... இந்தப் பேருக்கு அர்ச்சனை செய்யணும்"... என்றது அர்ச்சகரிடம் ஒரு குரல்.

அட! என் பெயர்... நட்சத்திரத்துக்கு யார் அர்ச்சனை செய்வது. இந்தத் தேன்குரலை கேட்ட மாதிரி இருக்கிறதே. நான் வியப்புடன பெண்கள் வரிசையைப் பார்க்க... கையில் தேங்காய்ப் பழக் கூடையுடன் சாட்சாத் நீயேதான்.

நேசத்தை நெஞ்சுக்குள் பொத்தி வைத்துக் கொண்டு கண்ணாமூச்சியா காட்டினாய் பெண்ணே! என்னை எதிரே பார்த்ததும் கையும், களவுமாக பிடிபட்ட அதிர்வில் நீ ஆடிப் போய் விட்டாய். எனக்கோ கோடி பூக்கள் என் மேல் கொட்டினாற்போல் இருந்தது. அந்த ஆனந்தத்தை வழிய விடாமல் காபந்து செய்து கொள்ள நான் திணறிய திணறல்... அப்பப்பா! இறக்கை கட்டி பறந்தேன் என்பார்களே அது இதுதானோ. தயக்



எப்படி மூடி வைத்தாலும் முந்திரிப் பருப்பு டப்பாக்களில் எறும்பு வந்து முந்திரிப் பருப்பை அரித்து தூள் தூளாக்கி விடுகிறதே என்ற கவலையா? பேசாமல் முந்திரி பருப்பு வைக்கும் டப்பாவில் சிறிது பச்சைக் கற்பூரத்தைப் போட்டு வைத்துப் பாருங்களேன். எறும்பு அந்தப் பக்கத்துக்கே வராது.

– லலிதா செல்லப்பா

கம் துறந்தவர்களாய் நாம் கோவில் படிகளில் அமர்ந்து கொண்டோம்.

"அன்னிக்கு நீங்க திடீர்னு பக்கத்துல வந்து நின்னதும் ஒரு மாதிரி பதட்டம்.... முட்டாள்தனம் செய்யறோம்னு உணராம விருட்னு பஸ்ல ஏறி போயிட்டேன். வீட்டுக்குப் போனப்புறம்தான் மனசு அடிச்சுக்கிட்டுது. என்ன மெனக்கெட்டாலும் இந்த கூச்ச சுபாவத்தை விட முடியல... நா நின்னு பேசியிருந்தா இந்த ஆக்ஸிடெண்ட் நடந்திருக்காதில்லையா... அதான் உங்க கால் குணமாகணும்னு வேண்டுதல் வச்சிருந்தேன்" கண்களில் லேசாய் ஈரம் பளபளக்க, இமைகள் படபடக்க நீ பேசிக் கொண்டிருந்தாய்.

நேசித்தலைக் காட்டிலும் நேசிக்கப்படுவதில் உள்ள சுகம், சந்தோஷம், வேறு எதற்கும் இணையாவது இல்லை. தான் நேசிக்கப்படுகிறோம் என்ற உணர்வே ஓர் உலக சந்தோஷம்தான்.

"அது சரி... நீ கிருஷ்ணன் கோவில்ல ஓவியம் போட்டுடிருந்தப்போ... உன் பின்னல் என் மேல சுத்தி... ஞாபகமிருக்கா? என்னை நேர்ல பார்த்ததும் என்ன நினைச்ச...?"

"நேர்ல உங்களைப் பாக்கறதுக்கு முன்னமேயே எனக்குத் தெரியும், நாம கோவில்ல சந்திச்சிருக்கோம்னு, போன மாசம் தற்செயலா அத்தை என்னை வழில பார்த்து, வீட்டுக்கு அழைச்சுட்டு போனாங்க. அப்பவே ஒங்க போட்டொவெல்லாம் பார்த்தாச்சு" – குறும்பாய்ச் சொன்னவள்,

"நீங்க சிகரெட்டெல்லாம் பிடிக்கிறதுண்டா?" என்றவாறே என்னை நிமிர்ந்து பார்த்தாய்.

நான் இடவலமாய் தலையசைத்தேன்.

"சிகரெட் வாடை பட்டா குமட்டும் எனக்கு. உடம்புக்கு கெடுதலான அதை புகைக்கிறவங்களைக் கண்டா ஓங்கி ஒரு

அறை அறையலாம் போலத் தோணும்."

"நல்லவேளையாப் போச்சு. என் கன்னம் தப்பிச்சது" என்றபடியே நான் என் கன்னங்களைப் பொத்திக் கொள்ள கூச்சம் அகன்றவளாய் நீ வாய் விட்டுச் சிரித்தாய்.

ஆகா! இதென்ன சிரிக்கையில் உன் இரு கன்னங்களில் குழியிடுகிறது குழி. சிறு கண்டைக்காயை உருட்டி விட்டால் கச்சிதமாய் உன் கன்னக் குழிக்குள் பொருந்திக் கொள்ளும். கற்பனை செய்தபடியே ஓரப் பார்வையில் நான் உன்னையே பார்த்தபடி அமர்ந்திருந்தேன். நீயோ நமக்கு முன் நின்று கொண்டிருந்த சிறுவர்களை இமைக்காமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாய்.

அவர்கள் கோவிலுக்கு முன் இருந்த பன்னீர் மரத்திலிருந்து உதிர்ந்த பன்னீர்ப் பூக்களைப் பொறுக்கி அதன் காம்பிலிருந்து தேன் உறிஞ்சிக் கொண்டிருந்தனர்.

"இதப் பார்த்தா எப்படித் தெரியுது?" என்றாய் எழுந்து நின்று கொண்டு. நான் புரியாமல் விழிக்க...

"அந்தப் பையனுங்க நாதசுரம் ஊதுற மாதிரி இல்ல. வெள்ளை நாதசுரம்... குட்டி குட்டியா நாதசுரம்" என்றவாறே நீ குனிந்து சில பூக்களை கையில் அள்ளிக் கொண்டு அழகு பார்த்தாய்.

என்னவொரு ரசனை. வியப்பாய் உன்னை ஏறிட்டேன். என்னால் இந்த பன்னீர் பூவை நாதசுரமாகப் பார்க்க முடியவில்லையே உன் கண்களுக்கு இது எப்படி நாதசுரமாக காட்சியளித்தது? என் கேள்விக்கு பதில் பிற்பாடு என் தங்கை அனிதா மூலமாய் கிடைத்தது.

"அண்ணா அண்ணா.... என் வருங்கால அண்ணி ஒரு கவிதாயினின்னு தெரியுமா உனக்கு... பாரு இந்தப் பத்திரிகையை" பரபரப்புடன் அதிலிருந்த கவிதையை எனக்குக் காட்டினாள்.

நமக்குள்ளும் உண்டு
ஆயிரம் அசுரர்கள், மிருகங்கள்
கோபமாய், பொறாமையாய்
காமமாய், குரோதமாய்
ஆர்பரிக்கும் அசுரங்களாய்...
நாயாய், நரியாய்
பன்றியாய், புலியாய்
பதுங்கியவாறே நாம்
வாய்ப்புக் கொடுத்தால்
வெளிப்படத் தயாராய்...
ஆக
மனிதன் என்பது
இயற்பெயர் அல்ல நமக்கு
புனைப்பெயரே!

உன் புகைப்படத்துடன் வெளியாகியிருந்தது இந்தக் கவிதை. (பார்த்தாயா எத்தனை மனப்பாடமாக வைத்திருக்கிறேன் என்று) ஓ! இந்தக் கவிதா ரசனைதான் அன்று பன்னீர்ப் பூவை நாதசுரமாகக் கண்டதா? "இப்படி கவிதையெல்லாம் எழுதுவான்னு சொல்லவேயில்லையே நம்மகிட்ட" நான் முனக,

"ஒரு கவிதைத் தொகுப்பே வெளியாயிருக்கு. இதோ பாருண்ணே அந்த புக்கை. இதப் பத்தியெல்லாம் ஏன் எங்ககிட்ட ஒரு வார்த்தைக் கூடச் சொல்லலைன்னு, அவங்க கிட்ட நேர்லயே போய் இன்னிக்கு சண்டை போட்டுட்டேன். என்ன பதில் சொன்னாங்க தெரியுமா" அனிதா நிறுத்தினாள்.

"அனி! முதல்ல கவிதை எழுதறது என் குவாலிபிகேசன் கிடையாது. காப்பி பிடிக்கும். கத்தரிக்கா பொரியல் பிடிக்கும். புது நோட்டு வாசனை பிடிக்கும்னு சொல்ற மாதிரி எனக்குக் கவிதை பிடிக்கும். அதை எழுதப் பிடிக்கும். அவ்வளவுதான். மற்றபடி அதை குவாலிபிகேசனா சொல்லிக்கிற அளவுக்கு நல்ல கவிதைகள் எழுதறேன்னு சொல்ல முடியாது. அதான். சொல்லக் கூடாதுன்னு இல்ல. தப்பா எடுத்துக்காதேன்னு சொல்றாங்க கண்ணா."

அனிதா பேசுவதை செவியில் வாங்கியபடி உன் கவிதைத் தொகுப்பை புரட்டிக் கொண்டிருந்தேன். அதை வாசிக்க, வாசிக்க ஒன்று புரிந்தது. கர்வமில்லாத வித்தை வாய்த்திருப்பது பெரும் பேறு என்று. உன் மேல் மரியாதையும், காதலும் மிக அதிகமாய் பொங்கி வழிந்தது அந்தக் கணத்தில்தான் சிந்தா. நாம் சந்தித்த நாள் முதல் நிறைய ஆச்சரியங்களைத்தான் என்னுள் நீ விதைத்துக் கொண்டிருந்தாய்.

குளிர்காலம் எப்போதும் நமக்கு வெந்நீர் வேண்டியிருக்கும். வெந்நீர் காய்ச்சும் போது சில துளசி இலைகள்/ துளி ஓமம் போட்டு காய்ச்ச மணமாக இருப்பதுடன் ஜலதோஷம் பிடிக்காது.

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.





அவரைக்காய் வைக்கும் கவரில் 2 பச்சை மிளகாயை யும் சேர்த்து வைத்தால் எறும்பு வராமல் இருக்கும்.

- பாலா

ஒரு டென்னிஸ் வீரனுக்கு, விம்பிள்டனும், பிரெஞ்சு ஓபன் பட்டங்களும் எத்தனை பெரிய கனவாய் இலட்சியமாய் இருக்குமோ அது போல எனக்கு என் எம்.சி.ஏ. பட்டமும், யுனிவர்சிட்டி கோல்ட் மெடலும்தான் கனவாக இருந்தது. அர்ச்சுனன் குறி போல இலக்கு ஒன்றே இலட்சியமாய் சென்றடைந்த வன் நான். எனக்கு கவிதை தெரியுமா? இலக்கியம் தெரியுமா? அட! உன்னைப் போல் இயற்கையையாவது ரசிக்கத் தெரியுமா? ம்கூம்... இந்த விஷயத்தில் சுத்த பூஜ்ஜியம்தான் நான். வீட்டை விட்டு விலகி ஹாஸ்டலில் தான் பெரும்பாலும் என் நாட்கள் கழிந்திருக் கிறது. படிப்பு படிப்பு அது ஒன்றுதான் நான் அறிந்தது.

கண் சிமிட்டும் நட்சத்திரங்கள். பஞ்சுப் பொதி மேகங்கள். நெருப்புக் கங்கில் ஒளிரும் அபார அழகு. மழலையின் திடீர் ஸ்பரிச ஜில். கைகுலுக்க வரும் தென்றல், சிறகு கோதும் குருவி, ஜன்னலில் எட்டிப் பார்க்கிற சூரிய ஒளியில் தெரியும் பொன் நிற தூசு, மேகதாரை யில் விளையும் நீர்குமிழியின் பயணம், வட்டமும், கோடுமாய் மாறும் பூனையின் விழிகள்... இதில் ஒன்றையாவது அரை நிமிடம் நின்று ரசித்திருக்கிறாயா என என்னைக் கேட்டன உன் கவிதைகள்.

என் எதிரே விரிக்கப்பட்ட புல்லிலான பாதையைக் கவனிக்காது அழுந்தி, அழுந்தி நடந்து, சிதைத்த ஓட்டம்தான் என்னது. ஆனால் நீ, உன் ஒவ்வொரு கால் பதியலையும் ரசனையோடு நகர்த்தியிருக்கிறாய். என்னவள் வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு கணத்தையும், நிதானமாய் அணுஅணுவாய் ரசிக்கும் கவிதாயினி என்பதில் எனக்கு நெஞ்சு கொள்ளா பூரிப்பு, பரவசம். அந்தப் பரவசத் தோடு என் பணிக்கான பயிற்சியை முடிக்க ஊருக்குக் கிளம்புகையில்தான் தீயாய் வந்த அந்தச் செய்தி செவியில் இடியாய் இறங்கி யது.

"பெருமாள் கோவில் கும்பாபிஷேகத்துக்கு யாகசாலை பூஜை பண்ணப் போட்டிருந்த பெரிய பந்தல்ல மின்கம்பி பட்டதோ இல்ல வேற எதனாலேயோ திடீர்னு தீப்பிடிச் சிருச்சாம். பூஜை நடக்கிறதால நிறைய பேர் பந்தல் கீழே உட்கார்ந்திருந்திருக்காங்க. நைட் நேரம் வேற நெருப்பு பத்தினதால கரண்டும் போய் நெரிசல்ல வேகமா வெளியேற முடி யாம எல்லோருக்கும் சகட்டுமேனிக்கு தீக் காயம். நம்ம சிந்தாமணியும் பஜன் பாடற துக்காக போயிருந்திருக்கா. அவ மேலயும் நெருப்பு புடிச்சு, ஆஸ்பிடல் கொண்டு போயி ருக்காங்களாம்" - அம்மா பதறியபடி ஓடி வந்தார்கள்.

என் உடம்பு உதறிப் போட, அவ் வேளை யில் என் உயிர் என் வசத்தில் இல்லை சிந்தா. உன் கவிதைப் புத்தகத்தில் கடைசியில் எழுதியிருந்தாயே ஒரு கவிதை.

"இறைவா!
வாழ்க்கையில்
சந்தோஷம் மட்டுமே வேண்டுமென
உன்னிடம் கேட்க மாட்டேன்!
பேராசைக்காரியல்ல நான்!
துன்பங்களையும்
அனுபவிக்கத் தா!
ஆனால் அதைத்
தாங்கிக் கொள்ளும்
வல்லமையையும் வரமாக்கு!
அவலச் சுவை
ஆனந்தச் சுவை என
எல்லாவற்றையும்
உணர்ந்து பார்க்க வேண்டும் நான்!
இனிப்பும், கசப்பும்
துவர்ப்பும், புளிப்புமாக
மாறி, மாறி
ருசிக்கட்டும் வாழ்க்கை!"

உனது இந்த வித்தியாசமான பிரார்த்தனை இத்தனை சிக்கிரமாகவா பலிக்க வேண்டும்? தாங்கிக் கொள்வாயா நீ? பதைப்பைச் சுமந்த மனதோடு நான் மருத்துவமனைக்கு வந்த போது... அய்யோ! நீ இருந்த நிலை.

நீண்ட உன் கூந்தலை தீ விழுங்கியிருக்க ஆங்காங்கே தீக்காயங்களுடன் சபிக்கப்பட்ட தேவதை போல் நீ கிடந்தாய்.

"ஆழமான காயமில்லைன்னுதான் சொல் றாங்க. ஆனா அவ நீளமான முடி பூரா கரு கிருச்சே. தீப்பட்ட முடி இனி வளருமா?" உடல் குலுங்கி அழுது கொண்டிருந்த உன் வீட்டாருக்கு எப்படி தேறுதல் சொல்வ தென்று தெரியவில்லை. உன்னை உயிரோடு விட்ட கடவுளுக்கு நன்றி சொல்லத்தான்

முடிந்தது.

வேதனை தெரியாமலிருக்க உனக்கு மயக்க மருந்து செலுத்தப்பட்டிருந்தது. நீ கண் விழிக்கும் வரை காத்திருந்து உனக்கு ஆறுதல் சொல்ல எனக்கு அவகாசமில்லை. காரணம், அன்று டெல்லிக்குப் புறப்பட்டால்தான் என் பணிக்கான பயிற்சியில் சேர முடியும். இது எனக்கு டிரையினிங் பீரியட். விடுப்பை நீட்டிக் கவும் அனுமதியில்லை. எனவே, நான் நிற் காமல் வந்து விட்டதில் நீயாக ஏதோ கருதி பேதத்தை உணர்ந்திருக்கிறாய்.

"இனி என்ன இருக்கிறது? ஊர் வாய்க்குப் பயந்து நம் திருமணம் நடந்தாலும் மனதிற்குள் குமைந்து கொண்டே தான், எனக்கு நீங்கள் தாலி கட்ட நேரிடும். அழகான என் கூந்தல் போய் தீக்காய தழும்புகளுடன் நிற்கும் என் உருவத்தை தினமும் பார்க்கும் அவஸ்தை உங்களுக்கெதற்கு? நடந்த நிச்சயதார்த்தத்தை ரத்து செய்து விட்டு உங்களுக்குப் பொருத்த மான அழகான வேறு பெண் பார்த்துக் கொள்வதே நல்லது" என ரொம்ப கலபமாய் கடிதத்தில் எழுதி விட்டாய்.

ஆனால் எனக்கோ, நான் மனிதனாய் இருப்பதையே நீ சந்தேகித்திருப்பதாய் படு கிறது.

நம் எதிர்காலத்திற்கு இந்தப் பணியும் பயிற்சியும் முக்கியமல்லவா? உன் உயிருக்கு ஆபத்தில்லை என்று தெரிந்த நிம்மதியில்தான் கிளம்பினேனே தவிர, உன்னை நிராகரிக்க வேண்டுமென்ற நோக்கத்திலில்லை.

ஒருவேளை நம் திருமணத்திற்குப் பின் இந் நிலை உனக்கேற்பட்டிருந்தால்... சரி அதை விடு. உனக்கு வந்த துன்பம் என் அம்மா வுக்கோ, தங்கைக்கோ நேர்ந்திருந்தால் அவர் களை வேண்டாமென ஒதுக்கி விட்டு, வேறு புதிய அம்மாவோ, தங்கையோ தேடுவது பொருத்தமாய் இருக்குமா சிந்தாமணி. அது எத்தனை அபத்தமோ, அத்தனை அபத்தம் உன்னை நிராகரித்து வேறு பெண் தேடுவதும். உன் மேல் நான் கொண்ட நேசம் அத்தனை போலியானதும் அல்ல பலவீனமானதும் அல்ல.

இவற்றையெல்லாம் என் வீட்டாருக்கும் தெளிவுபடுத்தி விட்டேதான் புறப்பட்டு வந்தேன். உன் மீது நான் கொண்ட நேசத்தை புரிந்து கொண்டு, நம் திருமண ஏற்பாடு களுக்கு அவர்களும் தயாராகி விட்ட நிலை யில் உன்னிடமிருந்து இப்படியொரு கடிதம்....

அழகென்பது நிறத்தில், கூந்தலில், துடிக் கும் கண்களில், குவிந்த அதரங்களில் அடங்கி விடுமா? அன்று நாம் கோவிலில் சந்தித்த போது, என் நோவுக்காய் கண்கலங்கினாயே, அதற்காக பிரார்த்தனை செய்தாயே... அது போதும் எனக்கு. அந்த நேசம் நிறைந்த மனசுதான் அழகு.

நீ அழகாக இருக்கிறாய். நான் அழகாக இருக்கிறேன் என ரசித்துக் கொண்டிருப்ப தெல்லாம் ஒரு காலகட்டம்தானே. வாழ்க்கை யின் கடைசி கட்டம் வரை அழகு மட்டுமே துணை வருமா? கடைசி மூச்சு வரை நம் விரல் பிடித்தபடி ஓடி வருவது நேசம் மட்டும் தானே. எனக்காக நீ இருக்கிறாய். உனக்காக நான் இருக்கிறேன் என்ற நேச உணர்வுதானே அன்பு என்ற அந்தச் சிறு வரம்தானே உலகில் மனிதர்களை பிணைத்து வைத்திருக்கிறது.

நெஞ்சுக்குள் நேசத்தை நிறைத்து வைத் திருக்கும் மனிதர்கள்தான் எப்போதும் அழகு. நீயும் அப்படித்தான் எனக்கு. உலகில் காமுகர் கள்தான் தடம் மாறிப் போவார்கள். காதலர் கள் இல்லை. புரிந்து கொள் என்னை.

இன்று மருத்துவம் எவ்வளவோ முன்னேறி விட்டது. தன்னம்பிக்கையோடு சிகிச்சை எடுத் துக் கொள். இன்னும் ஆறு மாதம் கழித்த பிறகுதான் நம் திருமணம். அதற்குள் நீ முற் றாக குணமாகி விடுவாய். குணமாக வேண்டும் என்பதே என் பிரார்த்தனை. உனக்காகக் காத் திருக்கிறேன். உன் ரசனைப் பொக்கிஷங்களை கவிதைப் புதையலை, எனக்கும் பகிர்ந்து தாயேன் எனக் கேட்கும் யாசகனாக....

மாறாத நேசங்களுடன்
அர்விந்த் சுரேஷ்

சேனை வறுவல் நமக்குத் தெரியும். சேனை மிக்ஸ் தெரியுமா? சேனையைத் தோல் சீவி பொடியாக நறுக்கி சூடான எண்ணெயில் சிவக்க பொரித்தெடுங்கள். உப்பு, காரம் பிசிறுங்கள். கூடவே வறுத்த வேர்க்கடலை, பொட்டுக் கடலை சேருங்கள். சேனை மிக்ஸ் இப்போது பரிமாறத் தயார். (திருமண இல்லங்களில் விருந்தின் போது பரிமாறப்படுவது.)

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.





இட்டவனுக்கும் தெரியாது, ஏற்றவனுக்கும் தெரியாது

டாக்டர். ஜெயம் கண்ணன்

குழந்தை ஆணா! பெண்ணா! என்று கருவுற்றதை அறிந்த நாள் முதலே எல்லோரும் தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறார்கள். கருவணுவகங்கள் (ஓவரி) கருப்பைக்கு வலது பக்கம், இடது பக்கம் என்று இரண்டு பக்கமும் இருந்து, கருவணுக்களை (Egg) மாதம் ஒருமுறை உற்பத்தி செய்கின்றன.

இவை : 1. வலது - இடது என்று மாறி மாறி செயல்படலாம்.

2. சில மாதங்கள் தொடர்ந்து வலது பக்கம் பிறகு இடது பக்கம் என்று செயல்படலாம்.

3. சிலருக்கு ஒரு பக்கம் மட்டுமே கருவணுக்கள் உற்பத்தி செய்யலாம்.

விந்தணு கருப்பையின் உட்சுவற்றை தாண்டி சினைக் குழாய் வழியாக செல்ல சில மணி நேரம் எடுக்கும். கர்ப்பப் பையினுள்ளும், சினைக்குழாயினுள்ளும், இவை எப்படி வழிகாட்டப்படுகின்றன? - உடலுறவிற்குப் பின் எல்லா நாட்களும் விந்தணு சினைக் குழாயை அடைய முடியுமா? என்று நீண்ட ஆராய்ச்சி செய்யப் படுகிறது.

விந்துவில் (semen) விந்தணு, விந்து திரவம் என்று இரண்டு பகுதி உள்ளன. விந்து திரவத்தில் விந்தணுவிற்கு உணவு மற்றும் ஊக்கச் சக்தியை கொடுக்கும் பொருட்கள் உள்ளன. விந்தணு மட்டுமே கருப்பையினுள் செல்ல முடியும். விந்து திரவம் செல்லவே முடியாது. விந்தணு, விந்து திரவம் 1:1000 என்ற அளவில் விந்துவில் உள்ளது. எனவே மிகச் சிறிய அளவு மட்டுமே கருப்பையை அடைகிறது. மற்ற எல்லாப் பகுதியும் கட்டாயம் வெளியேற்றப்படுகின்றன. அதனால்தான் உடலுறவுக்குப் பின் வெளிக் கசிவு ஏற்படுகிறது. கருத் தரிக்காத தம்பதியர் இந்த உண்மையை அறியாமல், இதனை பெரிய குறையாக நினைத்து கவலைப்படுகிறார்கள். சில குடும்பத்தில் இதனால் பெண்ணிற்குப் பெரிய குறை உள்ளது என்று பெண்ணைக் குற்றம்சாட்டுகிறார்கள்.

விந்தணுவையும் எல்லா நாட்களும் கருப்பை வாய் ஏற்றுக் கொள்ளாது. கருவணு உண்டாகும் நாட்களில் (Ovulation Time) கருப்பை வாய்க் கசிவு (Cervical Mucus) இளகி விந்தணுவை உள்நடத்துகிறது. கருப்பை வாயைத் தாண்டி உள்ளே போகும் போது, நிறைய மேடு பள்ளங்களைத் தாண்டி விந்தணு நீந்த வேண்டியுள்ளது. இந்த முயற்சியை சென்சார்கள் உதவியுடன் பார்க்கும்போது, கருமுட்டை (Egg) எந்தப் பக்கம் இருந்து வெளிப்படுகிறதோ, அதே பக்கம் நோக்கி விந்தணு (sperm) நீந்துகிறது என்ற ஒரு ஆச்சர்யமான விஷயத்தை 1995-ல், பெரிய சாதனையாக ஏற்கப்பட்டு, ஐரோப்பிய ஆராய்ச்சியாளர்கள்

உலக அரங்கில் பரிசளிக்கப்பட்டார்கள். "Transport of sperm is guided by the ovary which ovulates!"

1995-க்கு முன்னர் விந்தணு நீந்துவதற்கு விஞ்ஞானபூர்வமாக திசை குறிப்பிட முடியாத நிலையில், வெகு காலம் முன்பே ''வலத்துவாகில்'' ''இடத்துவாகில்'' என்று குறியிட்டுக் காட்டி திருமூலர் நம்மை வியக்க வைத்துள்ளார். இன்னும் ஒரு படி மேலேயே போய் குழந்தை ஆணா! பெண்ணா! என்று கண்டுபிடிக்க, ''வலத்துவாகில் ஆணாம்'' ''இடத்துவாகில் பெண்ணாம்'' என்றும் கூறுகிறார். ஆனால் இன்றைய விஞ்ஞானிகள் இந்த அளவிற்கு முன்னேறவேயில்லை. இனிவரும் ஆராய்ச்சியில் இதன் உண்மை நிலை வெளியாகும் நாளும் வரும்!

பெண் குழந்தை உருவாக 46(XX), ஆண் உருவாக 46(XY) க்ரோமஸம் தேவை. 45(XO), 47XXX இருந்தாலும் பெண் உருவாகும். ஆனால், "X", "Y" என்ற இரண்டும் சேர்ந்தால்தான் ஆண் உருவாக முடியும்.

"Y" இல்லாமல் ஆண் உருவாக முடியாது. ஆகவே ஆணுக்கும், பெண்ணிற்கும் உள்ள முக்கிய வித்தியாசம் "Y" க்ரோமஸம். 47XXY, 48XXXY என்ற சில மாறுபாடுகள் இருந்தாலும் ஆண் குழந்தை உருவாக முடியும். இப்படிப் பட்ட ஆண் குழந்தை "Kelinfelter syndrome" என்று கூறப்படுகிறது. இதுநாள் வரை "Kelinfelter" ஆண் உருவ அமைப்பில் எந்த மாற்றம் இல்லாமல் இருந்தாலும் ஒரு குழந்தைக்கு தகப்பனாக முடியுமா? என்பது கேள்விக்குறியாக இருந்தது. தற்கால சோதனைக் குழாய் முறையில் Kleinfelter ஆணுக்கும் வெற்றிகரமாக தகப்பனாக்கும் வாய்ப்பை பெல்ஜியம் நாட்டில் மருத்துவர்கள் உண்டாக்கிக் கொடுத்து சாதனை புரிந்துள்ளனர். குறைந்தபட்சம் 46XY அதற்கு மேல் எப்படி இருப்பினும் ஒரு X , ஒரு Y ஆணாக தேவை என்ற கருத்தில் எந்த மாறுதலும் இல்லை. பெண்ணுக்கு 45XO இருந்தாலே போதும். உருவத்தில் வேறுபாடும் அதிகம் இல்லாத பெண் உருவாகலாம். கருமுட்டை உருவாக 24 ஆத்ம தத்துவங்கள் தேவை, ஆண் உருவாக புருடகாரணம் ஒன்று அதிகம் தேவை என்பதை திருமந்திரத்தில் கூறக் காண முடிகிறது!

ஒவ்வொரு மாதச் சுற்றிலும் கருமுட்டை உருவாக வாய்ப்பு உண்டு. அது விந்தணுவை சந்திக்கும் போது கர்ப்பமுண்டாகலாம். குழந்தையாக உருவெடுத்து கர்ப்பப் பையில் அதன் வளர்ச்சி (Implantation) நடைபெறலாம். இப்படி நடப்பின், தம்பதியர் ஒவ்வொரு மாதமும் கருவுற்றால், குறைந்தது வருடத்திற்கு ஒரு குழந்தையைப் பெறுவார்கள். குடும்பக் கட்டுப்பாடு பற்றிய கவலை இல்லாதவர்களாக இருந்தால், அவர்கள் வீட்டில் வளையவரும் குழந்தைகளை எண்ணுவது கூட சிரமமாகி விடும். ஆனால் நடைமுறையில் இப்படி இல்லை. கருவும், விந்தணுவும் இருந்தால் குழந்தையாக உருவாகி விடும் என்று சொல்ல முடியாது. இவை ஏன் சில சமயம் சேராமல் போகின்றன, ஏன் சேருகின்றன என்பதெல்லாம் தெரியவில்லை. இனப்பெருக்கு உற்பத்தியாளர்கள் (Reproductive Biologist) ஆராய்ச்சியாளர்களால் கூட இன்னும் இதனைத் திட்டவட்டமாகக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை.

இந்த "Implantation" பற்றிய சரியான நிலையை இன்று வரை அறியாததனாலேயே சோதனைக் குழாய் முறையில் வெற்றி விகிதத்தைக் கூட்ட முடியவில்லை. 1978-ல் முதல் சோதனைக் குழாய் குழந்தை பிறந்தது. அப்போது வெற்றி வாய்ப்பு 12% எனக் கூறப்பட்டது. தற்போது 1998-ல் அதிக முயற்சியினால் 15% முதல் 20% எட்டியுள்ளோம். அதாவது நூறு பரிசோதனைகளில் 15 அல்லது 20வதுதான் வெற்றியடைகின்றன. இந்தக் குறைவான வெற்றி வாய்ப்பு மிகப் பெரிய மனச்சோர்வை கொடுக்கிறது. ''கர்ப்பப் பையில் எந்தெந்த இடத்தில் குழந்தை நன்கு வளரும் என்று கண்டுபிடியுங்களேன்'' என்று ஒவ்வொரு வருடமும் நடக்கும் உலக மகாநாட்டில், சோதனைக் குழாயின் தந்தையான பேராசிரியர் எட்வர்ட் என்பவர் கெஞ்சிக் கேட்டு அவருடைய சொற்பொழிவை முடிக்கும் போது, நாங்கள் மிகுந்த வேதனை அடைவோம். கருப்பையில் கரு நிலையாகத் தங்கும் இடத்தை கண்டுபிடித்து விட்டால், நிச்சயம் 100% வெற்றியை குழந்தையில்லாத தம்பதியருக்குக் கொடுக்க முடியும். பெண் மலடு பூரணமாக நீக்கப்படும். இந்த நிலை முடியுமா? எப்போது?

இதனை பல நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே திருமூலர், முடியாது என்று திட்டவட்டமாகக் கூறியுள்ளார்.

"இட்டான் அறிந்திலன், ஏற்றவன் கண்டிலன்
தட்டான் அறிந்தும் ஒருவர்க்கு உரைத்திலன்
பட்டாங்கு சொல்லும் பரமனும் அங்குளன்
கேட்டேன் இம்மாயையின் கீழ்மை வெவ்வாறே."

பரமனும், பிரம்மனும் தெரிவிக்காத வரை எந்த மதியூகியின் திறமும் பயன்படாது என்பதை தன் மீதேற்றி உணர்த்தும் வண்ணம் "கெட்டேன்" என்று கூறியுள்ளார் திருமூலர்.

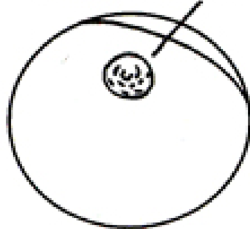
ஆராய்ச்சிக்கு எட்டாத விஷயங்களை ஆணித்தரமாக முடிவுகளை எழுதி, மருத்துவ

உலகிற்குச் சவாலாக உள்ள பிரச்சினைக்கு இவ்வளவு அழகாக விடையளித்துள்ளார்.

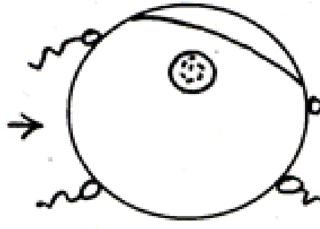
கரு, விந்து இணைந்தபின் சினைப்பட்ட கருமுட்டை (Zygote) சினைக்குழாயில் நகர்ந்து கருப்பையில் கருவளரும் இடத்தில் (Implantion, window) கருப்பை உள் சவ்வினை துளைத்து, தனக்குரிய இடத்தில் நிலைத்துக் கொள்ளும். இதற்கு ஏழு நாட்கள் எடுத்துக் கொள்ளும். இந்த 7 நாட்கள் குழந்தை வளர மிக மிக முக்கிய நாட்களாகும். சிறிதொரு குறை ஏற்படினும் கரு கலையலாம், குறையுள்ள குழந்தை உருவாகலாம். மிக மிக நுண்ணிய மாறுதல்கள் கூட குழந்தையை அதிகமாக பாதிக்கும். சில சமயம் சரியாக நகராமல் போகலாம். இதனால் "Ectopic" என்கிற கருப்பைக்கு வெளியே தங்கும் கர்ப்பம் உண்டாகலாம். சரியான கண்காணிப்பு இல்லையானால் இது உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியலாம். எனவே இந்த ஒரு வாரம் குழந்தைக்கு ஒரு சோதனைக் காலம். ஜுரம், வயிற்றுப் போக்கு, நோய்த் தொற்று ஏதேனும் ஏற்பட்டால் கரு அழிந்து போகவும் வாய்ப்பு உண்டு. மண்பாண்டத்திற்கு ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் எவ்வளவு கெட்டிக்கார குயவனானாலும், நல்ல மண்பாண்டமானாலும், இடப்படும் சூளையின் தரம் பொறுத்தே பாண்டம் அமைகிறது. உருகி ஓடாமல், அளவாக வெந்து, வெடிக்காது சுடப்பட வேண்டும். குழந்தையும், கர்ப்பசூளையினில் வைத்து கெட்டிப்படுத்தப் படுவதை ''இசைவித்து வைத்த மண்'', "வெந்தது சூளை, விளைந்ததுதானே" என்று கூறி, இவை நாம் செய்வன அல்ல, எல்லா ஏற்பாடுகளும் குறைவின்றி ஏற்படுத்தப்படுவதும் இறைவன் செயல் என்று விளக்குகின்றார் திருமூலர்.

குழந்தையில்லா தம்பதியர், சமீப காலமாக கருமுட்டை உருவாகும் நாளினைப் பற்றி புத்தக வாயிலாகவும், மருத்துவர் மூலமும் தெரிந்து கொண்டு அந்தக் குறிப்பிட்ட நாட்களில் மட்டும் உடலுறவு கொண்டு, கட்டாயம் கர்ப்பமாக வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கின்றனர். வெற்றி கிடைக்காவிட்டால் ஏற்படும் மன அதிர்ச்சி, அவர்களது மாதவிடாய் கோளாறுகளுக்கு முக்கியக் காரணமாகிறது. வாழ்க்கையில் விரக்தியையும் ஏற்படுத்துகிறது. கருமுட்டை உற்பத்தி, விந்தணு பயணம் பற்றிய தெளிவு தேவையே. ஆனால் இதனை 2+2 = 4 என்று கணக்குப் போடுவது போல போட இயலாது என்பதினைப் புரிந்து கொண்டு, இன்புற்று இருப்பது நமக்காக என்று இருந்தால், குழந்தை தானாகவே உருவாகும். தம்பதியின் அன்னியோன்னியமும் அதிகமாகும்.

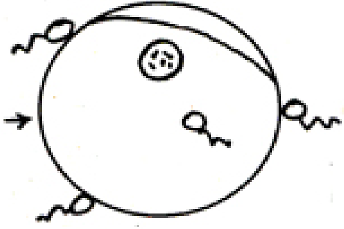
சினைமுட்டை உள்கரு



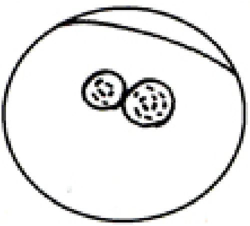
விந்தணு ஊடுருவ முயற்சி



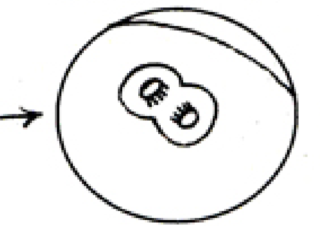
விந்தணு உள்கரு சேர்க்கை



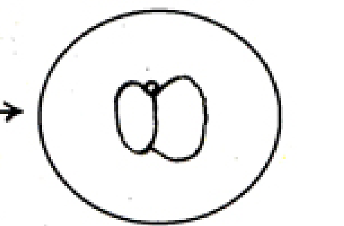
ஆண், பெண் உட்கரு இணைதல்

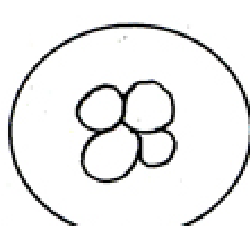


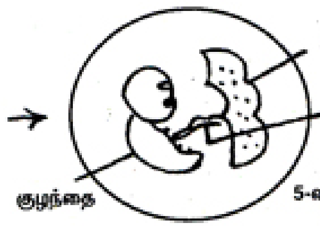
க்ரோமோஸம் இணைதல்

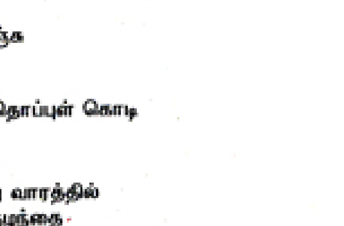


கரு வளர்தல்







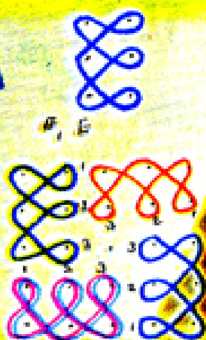


5-வது வாரத்தில் குழந்தை

மார்கழி வந்தாச்சு; கோலம் போடலாமா?

ஆதிகாலத்தில் 'துளசி சித்ரகலா' என்பது கோலப் பொடியால் போடும் சித்திரக் கலை கோலமாகும். வேதகாலத்திலிருந்தே கோலம் போடும் முறை இருந்து வந்திருக்கிறது என அறிகிறோம். யாக குண்டங்களை அமைக்கு முன் கோலமிடுவது பழக்கத்திலிருந்து வந்திருக்கிறது. முதலில் வெள்ளைப் பொடியால் கோலம் போடும் முறையும், அதன்பின் பல வண்ண சாயப் பொடி கலந்து போடவும் ஆரம்பித்தனர். 'பத்மம்' என லக்ஷ்மி தேவிக்கு உகந்த வண்ணகோலம் மஞ்சள், குங்குமம், வில்வ இலைப் பொடி (பச்சை நிறத்துக்காக) போட்டு வந்தனர். அதன்பின் வெள்ளை கோலப் பொடியில் பதமாக வண்ண சாயப் பொடியைக் கலந்து பல வண்ணப் பொடிகளை உருவாக்கி, வண்ண வண்ண கோலங்களை உருவாக்கினர். இதுவே 'ரங்கோலி' எனப்படும். மஹாராஷ்டிராவில் ரங்கவல்லி என்ற சொல் நாளாவட்டத்தில் மருவி 'ரங்கோலி' ஆகிவிட்டதாகக் கூறுகிறார்கள்.

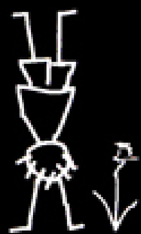
ஆறு இதழ் தாமரை ஸ்ரீ லக்ஷ்மியின் ரதம். முக்கோண வடிவம் 'பாக்கிய உருவம்' இது லக்ஷ்மி தேவியை மனைக்குள் எதிர்கொண்டு



சிறப்புக் கோலம் போடும் முறை :

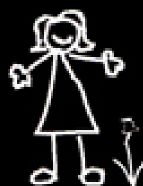
கோலம் போட அடிப்படை வரி வடிவங்கள் :

இணைப்புகள் கொடுக்க வேண்டியதை 1, 2, 3 என குறித்துள்ளேன். 1 மட்டும் இணைத்தால் வரும் கோலம், 2 மட்டும் இணைத்தால் வரும் கோலம், 3 மட்டும் இணைத்தால் வரும் கோலம். அதன்பின் 1+2 இணைக்க வேண்டும். அது ஒரு கோலம், 1+3 இணைக்க ஒரு கோலம், 2+3 இணைக்க ஒரு கோலம், 1+2+3 இணைக்க ஒரு கோலம் என 7வித கோலம் கிடைக்கும். உதாரணத்துக்கு :




Milk Bikis®

MEGA-FUN OFFER



ராப்பர்களைக் குடுங்க, பரிசுங்களை அள்ளுங்க.

100







பிரிட்டானியா

மில்க் பிக்கிஸ் மெகா–ஃபன் சலுகை

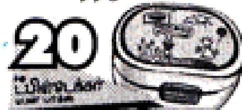


மூலம் இப்போது உங்கள் 100 கிராம்



மில்க் பிக்கிஸ் ராப்பர்களை அருகிலுள்ள மில்க் பிக்கிஸ்

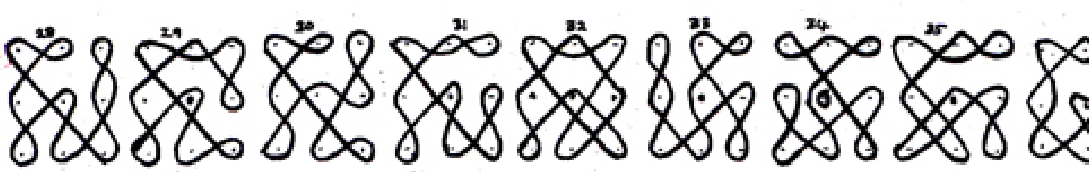
ராப்பர் எக்ஸ்சேஞ்ச் சென்டரில் தந்து மெகா–ஃபன் பரிசுகளைப் பெறலாம்!





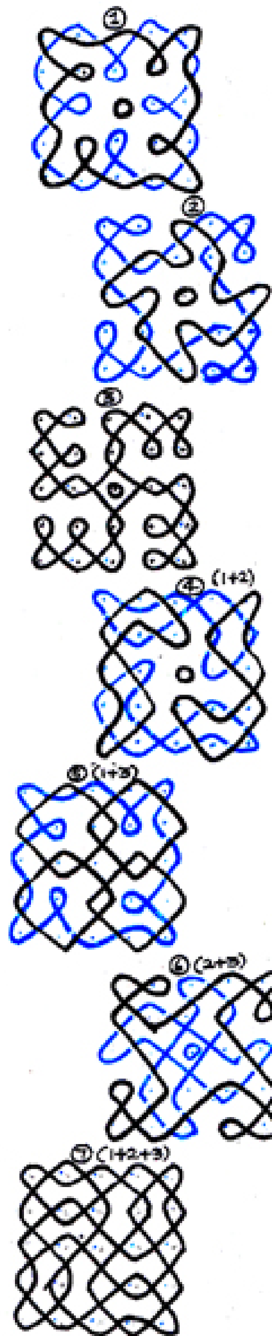
Lintas BH 2012

இந்த சலுகை பிரத்தியேகமாகக் குறிப்பிடப்பட்ட பிரிட்டானியா மில்க் பிக்கிஸ் 100 கிராம் பேக்குகளுக்கு மட்டுமே.
சாதாரண பேக்குகளும் கிடைக்கும். இந்த சலுகை தமிழ்நாட்டில் மட்டும்.



அழைப்பது போன்ற பூர்ண கும்பம் அளித்து அழைப்பது போன்ற கோலமாகும். அதிகாலை வீட்டு வாசலில் பசும் சாணம் தெளித்து அழகிய கோலம் போடும் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் லக்ஷ்மி தேவி குடியிருப்பாள் என்பது ஐதீகம்.

இதில் விஞ்ஞானரீதியாக இன்னொன்றை கவனிக்கணும். சாணம் ஒரு சிறந்த கிருமி நாசினி. தொற்று நோய் அந்த வீட்டிலுள்ளவரை தாக்காமல் இருக்க உதவும். அதிகாலை ஓஸோன் காற்று அதிகமாக உள்ளதால் வெளியில் வந்து கோலம் போடும் பெண்கள் ஆரோக்கியம் கூடும். உஷத் காலமானதால் தூய்மையான காற்றை சுவாசிப்பது உடலுக்கு அதீதமான நன்மையையும் ஆரோக்கியத்தையும் கூட்ட வழிவகுக்கிறது. தவிர குனிந்து கோலம் போடுவது தேகப் பயிற் சியுமாகும். அதனால் நம் தசைகள் வலுவாகவும்,



எலும்புகள் பலப்படவும் உதவுகிறது.

இப்போது அடுக்கு மாடிக் கட்டிடங்கள் ஆங்காங்கே அதிகமாகக் காணப்படுவதால் அவரவர் வீட்டு வாசலில் (பிளாட்) கோல ஸ்டிக்கரை ஒட்டி வைத்து விடுகின்றனர். இப்படிச் செய்வதை விட அடுக்கு மாடி பொது வாசலில் முறை வைத்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு வாரம் ஒரு வீட்டுக்காரர்கள் என கோலம் போட்டு தங்கள் திறமையை வெளிப்படுத்தலாமே! இது ஒரு ஆலோசனைதான்! முயன்று பாருங்களேன்!

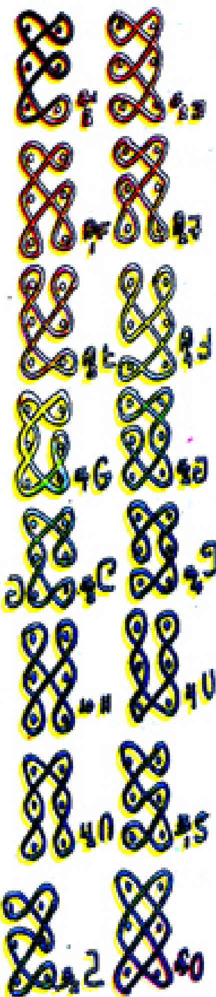
சில வீடுகளில், சில பெரிய கோவில்களில் பெரிய பெரிய புள்ளிக் கோலம் போட்டிருப்பதை பார்த்து வியந்ததுண்டு. மதுரை, திருநெல்வேலி கோவில் பிரகாரங்களில் பிரும்மாண்டமான அளவில் நேர்த்தியாக கோலம் போட்டிருப்பதை பார்த்திருப்பீர்கள். இவ்வளவு கோலப் புள்ளிகளை எப்படி இணைத்து இவ்வளவு பெரிய கோலம் போட்டிருக்கிறார்கள் என



நான் நினைப்பதுண்டு. அதன்பின் வாய்ப்பு கிடைத்த போது கோலக் கலை நிபுணரிடம் சிறிய சிறிய கோலங்கள் போட்டு எப்படிப் பெரியதாக இணைக்கலாமென கற்றுக் கொண்டேன். அந்த எளிமையான கோலம் போட்டு இணைக்கும் முறையைத்தான் இங்கு கூறியுள்ளேன்.

ஒரு ஆயில் பேப்பர் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். 4"க்கு ஒரு புள்ளி என் 20 புள்ளி 20 வரிசை நேர்ப்புள்ளி என ஆயில் பேப்பரில் மார்க் செய்து கோலப் பொடி அதில் தூவினால் கீழே தரையில் விழுமளவுக்குத் துளை இட வேண்டும். கத்திரிக்கோல் அல்லது காம்பஸில் துளை சீராக இட வேண்டும். இது மாதிரி 4"க்கு ஒரு புள்ளி வீதம் 21 புள்ளி (சந்து புள்ளி) வைத்து

ஆரோகண அடிப்படை சிறப்புக் கோலங்கள். மொத்தம் 16 வரி வடிவங்கள். ஒவ்வொன்றிலும் 7 விதமான கோலம் வரும். ஆக 16x7=112 கோலம் வரும்.



குறைத்துக் கொண்டே வந்து ஒரு புள்ளியில் நிறுத்த வேண்டும். இப்படி ஆயில் பேப்பரை தயாரித்து வைத்துக் கொண்டால் கோலம் போடும் நேரம் குறையும். புள்ளிகள் சீராக அளவுடன் இருப்பதால் பார்க்க நேர்த்தியாக இருக்கும். இப்போது எந்த இடத்தில் கோலம் போட வேண்டுமோ அங்கு அந்த ஆயில் பேப்பர் துளையிட்டது ஒன்றை சீராக வைத்து நாலுபுறமும் காற்றடித்தால் பறக்காமல் இருக்க வெயிட் வைத்து விட்டு, கோல மாவினை எடுத்து அந்த பேப்பரின் மேல் லேசாகத் தூவ வேண்டும். மெதுவாக ஆயில் பேப்பரை அசையாமல், ஆட்டாமல் எடுக்க வேண்டும்.



ராஜாளி® நாண்-ஸ்டிக் அதிசயம்

இதுவரை தோசைக்கல், ஃப்ரை பான், கடாய் மட்டுமே தயாரித்து வழங்கி வந்த ராஜாளி இப்போது முதன் முதலாக யாரும் பார்த்திராத புதிய நான்-ஸ்டிக் இட்லி தட்டுகளும், நாண்-ஸ்டிக் மில்க் பாய்லரும் தயாரித்து வழங்கி உங்களை அதிசயத்தில் ஆழ்த்த வந்திருக்கிறது.

தொடர்கிறது...

இதெல்லாந்தான் கிடைக்கிறதே! இதிலென்ன அதிசயம்?!



அதிசயம்தான்!



இப்பொழுது குடை ஒன்று இலவசம்.

விரைந்திடுவீர்!



- சாதாரண மில்க் பாய்லரில் உட்புறம் பாலேடு படிந்து கொள்வது போல் ராஜாளி நான்-ஸ்டிக் மில்க் பாய்லரில் ஒட்டாது
- தொடர்ச்சியாக உபயோகப்படுத்திய பின்பும் கூட பாத்திரத்தில் முந்தய காய்ச்சிய பால் வாசம் இருக்காது ● சுத்தம் செய்ய எளிது
- வழவழப்பான டஃப்ளான் உட்புறப் பூச்சினால் பால் திரிந்து போகாது
- இது அகல வடிவமைப்பு பாத்திரமாகையால் எரிபொருள் மிச்சம்

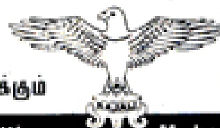
- எண்ணெய் தடவாமலேயே தட்டிலிருந்து இட்லிகளை எடுக்கலாம்.
- இட்லி ஒட்டாததால் மாவு விரயம் ஆகாது.
- நேரமும், எரிபொருளும் மிச்சம். ● தட்டுகள் சுத்தம் செய்வது எளிது.
- எல்லா குக்கர் & இட்லி குக்கர்களிலும் பொருந்தக்கூடியது
- 4 தட்டுகள் மேலும் 6 தட்டுகளாக கிடைக்கிறது

நாண்-ஸ்டிக்கில் இவையனைத்தும் கிடைப்பது அதிசயம்தானே!!

☐ தோசைக்கல் (Flat & Concave) ☐ கடாய் ☐ ஆப்பக் கடாய்
☐ இட்லித் தட்டுக்கள் ☐ மில்க் குக்கர்
☐ சாஸ் பான் ☐ ஃப்ரை பான் ☐ ஃப்ரட் டோஸ்டர்

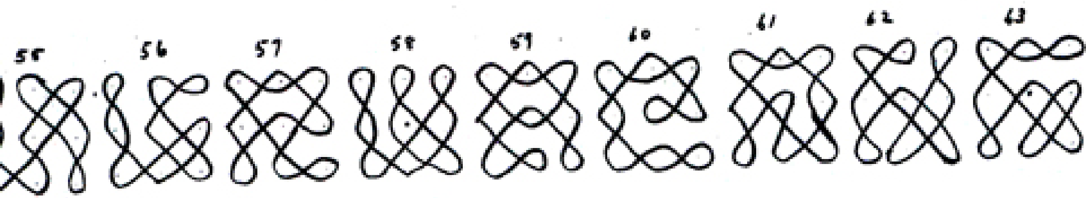
எல்லா பிரபல பாத்திரக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்

ISI முத்திரையினைக் கொண்டது



RAJALI®
HOME EQUIPMENTS

50-A, Appar Swamy Koil Street, Thiruvottiyur, Madras - 600 019. ☎: 543391, 543867



இப்போது புள்ளிகள் சீராக விழுந்திருக்கும். அப்புறமென்ன? புள்ளிகளை இணைக்க வேண்டியதுதான். சில நிமிடங்களிலேயே நேர்த்தியாக அழகான கோலம் போடும் சுலபமான முறை இது. அச்சில் வார்த்தார்போல் அழகுற மிளிரும். நேரமும் மிச்சமாகும்.

கோலக் கலையில் பி.எச்.டி. ஆராய்ச்சியே மேற்கொண்டுள்ளார்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? தமிழ்நாட்டில் மட்டுமல்லாமல் அமெரிக்காவில் கலிபோர்னியா என்ற இடத்திலும்தான்! 50, 60 வருடங்களாக அமெரிக்காவிலேயே இருக்கும் குடும்பத்தினர் ஒருவரின் பெண் அங்கு ஆய்வு செய்து வருகிறாள். மதுரை, திருநெல்வேலி மற்றும் சில இடங்களுக்குச் சென்று ஆய்வு செய்து வந்திருக்கிறாள்.

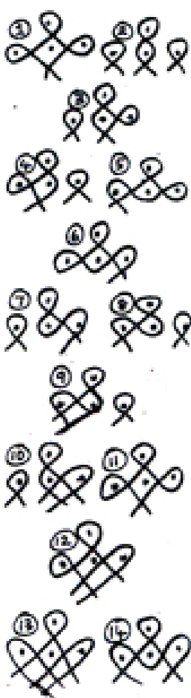
வருவதோ பண்டிகை நாட்கள். ஒரு கோலம் போட்டபின் அதைப் பெரிதாக அமைக்கத் தேவையான இடத்தில் கீழ்க்கண்டவாறு இணைப்புகள் கொடுக்கலாம்.

பார்முலா

$$\frac{n(n+1)}{2}$$

$$=\frac{14X15}{2}\ 105$$

விதமான இணைப்புகள் கொடுக்கலாம்.



சில புள்ளிக் கோலம் போட்டு இணைக்கும் முறையைக் கூறியுள்ளேன். வரப் போவதோ மார்கழி மாதம். அதற்குள் கற்றுக் கொண்டு ஜமாய்த்து விடுங்கள்:

63 நாயன்மார்கள் கோலங்கள் ஒன்று போல் மற்றொன்று இராது என்பதை கூர்ந்து கவனியுங்கள். எந்தக் கோலம் போட்டாலும் பார்டர் போட்டால் அது தனி அழகுதான். புடவைக்கு பார்டர் எப்படியோ அப்படி கோலத்துக்கும் உண்டு. பெரிய பெரிய கோலங்களாகப் போட்டுப் பார்டர் போட்டு அசத்துங்கள். தமிழ்நாடே கலாசார வாசனையில் மணக்கும்.

— லக்ஷ்மி துரைஸ்வாமி.





வகுப்பில் முதல் மாணவியாக வரவில்லையென்பதற்காகவும், ஹோம் ஒர்க் நேரத்தில் செய்யவில்லையென்பதற்காகவும் இளம் பிஞ்சுகள் சித்ரவதைப்படுவதைச் சகிக்க முடியாமல் ஆசிரியர் எழுதிய தலையங்கமே என்னுடைய இந்தக் கட்டுரையை எழுதத் தூண்டியது. பத்தாம் வகுப்பில் படிக்கும் மகனுக்கும் ஆறாம் வகுப்பில் படிக்கும் மகளுக்கும் வீட்டில் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கும் அனுபவமும் கடந்த பதினெட்டு வருடங்களாக பலதரப்பட்ட மாணவர்களுக்கு (தமிழ்நாட்டிலும், டெல்லியிலும்) ஆசிரியையாகப் பணியாற்றி வரும் அனுபவமும் சொல்லிக் கொடுத்த சில உத்திகளை ஏன் மங்கையர் மலர் வாசகர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளக் கூடாது என்று எண்ணினேன். இக்கட்டுரை பள்ளியில் பயிலும் குழந்தைகள் உள்ள பெற்றோருக்குப் பயன்பட்டு அதன்மூலம் இளம் பிஞ்சுகள் வதைபடுவது குறைக்கப்படும் என்றால் அதைவிட மகிழ்ச்சி வேறு எதுவும் என் போன்ற பள்ளி ஆசிரியை – அம்மாவிற்கு இருக்க முடியாது..

குழந்தைகளின் பெற்றோர்களின்

பள்ளியில் இருந்து வாடிய முகத்துடன் இரும்பி வந்த நவீனைப் பார்த்ததுமே விஷயம் விளங்கி விட்டது சரோஜாவிற்கு வழக்கம் போல் இந்த டேபிள்ஸ் டெஸ்டிலும் மிகக் குறைந்த மார்க்குகள்தான் நவீனுக்கு என்று. விழுந்து விழுந்து டேபிள்ஸ் மனப்பாடம் செய்து கொண்டு போனான் நவீன். என்ன பிரயோஜனம். எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டுப் படித்தும் நவீன் டேபிள்ஸ் டெஸ்டில் குறைந்த மார்க்குகள்தான் வாங்குகிறான் ஒவ்வொரு தடவையும்.

வசந்தாவின் பிரச்னை மகள் கவிதா எழுதும் தப்பான ஸ்பெல்லிங். ஏழாம் வகுப்பில் படிக்கும் கவிதா எவ்வளவு சொல்லித் தந்தாலும் ஆங்கில ஸ்பெல்லிங்குகளை மனப்பாடம் செய்ய மறுக்கிறாள். தப்புத் தப்பான ஸ்பெல்லிங்கினால் ஆங்கிலத்தில் குறைந்த மார்க்குகள் வாங்குவது வாடிக்கையான விஷயமாகி விட்டது கவிதாவிற்கு.

சயின்ஸ் மிஸ் டயகிராம் போடச் சொல்லியிருக்கிறார்கள். மகளுக்குக் கிடைக்கும் டயகிராம் போடும் வேலை கிருஷ்ணசாமிக்குத்தான். அலுவலக வேலைகளுக்கு இடையில் மகளின் டயகிராம் ஹோம் ஒர்க்கும் சேர்ந்து கொண்டு பாவம் சிரமந்தான் அவருக்கு.

மாதந்தோறும் தவறாமல் பணம் கட்டி ட்யூஷனுக்கு அனுப்பியும் தன் மகன் ஆறாம் வகுப்பில் படிக்கச் சிரமப்பட்டதிற்குக் காரணம் அவனுக்குப் பாடங்களை சரிவர வாசிக்கக் கூடத் தெரியாமல் இருந்ததுதான் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள அதிக நாட்களாகி விட்டன ஆறுமுகத்திற்கு. அதன் விளைவு பையன் மீண்டும் ஒரு முறை ஆறாம் வகுப்பிலேயே படிக்க வேண்டியதாயிற்று.

டேபிள்ஸ் மனப்பாடம் ஆகவில்லை, ஸ்பெல்லிங் சரியாக எழுதத் தெரியவில்லை. சொல்லிக் கொடுப்பதைச் சரியாக புரிந்து கொள்வதில்லை. கையெழுத்து

கற்கும் திறன் கையில்...

சுசீலா சங்கரி

சரியாக இல்லை, அறிவியலும், புவியியலும் அடியோடு விளங்கவில்லை, வரலாறில் எப்பொழுதும் மதிப்பெண்கள் குறைவாகவே எடுப்பது வழக்கமாகி விட்டது. இப்படி ஏகப்பட்ட புகார்களைக் கேட்பது எல்லாப் பெற்றோரின் வாழ்க்கையிலும் அன்றாட விஷயமாகி விட்டது.

நுழைவுத் தேர்வு, நேர்முகத் தேர்வு, போட்டித் தேர்வு (இன்னும் என்னென்னவோ தேர்வுகள்) நிறைந்த இன்றைய கல்விச் சூழ்நிலையில் ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தம் குழந்தைகள் மற்ற குழந்தைகளை விட படிப்பில் சிறப்பாகவும் முதன்மையாகவும் விளங்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படுவது இயற்கை. படிப்பில் முதன்மையாகவோ, சிறப்பாகவோ விளங்குவது சம்பந்தப்பட்ட மாணவனை மட்டுமோ அல்லது அவன் படிக்கும் பள்ளியின் ஆசிரியர்களின் திறமையை மட்டுமோ சார்ந்திருப்பது அல்ல. அந்த மாணவன் முதல்வனாக திகழ்வதற்கு அடிப்படையாக அமைவது பெற்றோர்கள் எடுக்கும் முயற்சியும், அவனின் படிப்பில் அவர்கள் காட்டும் ஆர்வமும், முழுக் கவனத்தையும் படிப்பில் காட்டுவதற்கான சூழ்நிலையை வீட்டில் ஏற்படுத்திக் கொடுக்கும் அக்கறையும்தான் என்று உறுதியாகச் சொல்லலாம்.



குழந்தையின் அடிப்படை ஆற்றலைத் தூண்டுவது, சிந்திக்கும் திறனை வளர்ப்பது, படிக்கும், எழுதும், நினைவில் கொள்ளும் திறன்களை ஊக்குவிப்பது, வளர்ப்பது, விரைவில் பாடங்களைப் படிக்க வழி காட்டுவது வெற்றிகரமான முறையில் தேர்வுகளை எழுதும் முறைகளைப் பற்றி உத்திகளைச் சொல்லிக் கொடுப்பது எல்லாம் ஆசிரியர்களின் கடமை மட்டுமல்ல, பெற்றோர்களின் கடமையுந்தான்.

இன்றைய பாடத் திட்டத்தின் சுமையிலும், அளவுக்கு அதிகமான மாணவர்களைக் கொண்ட வகுப்பறையிலும் ஒவ்வொரு மாணவனையும் கவனித்து, அவனின் தனிப்பட்ட குறைகளை நிவர்த்தி செய்து, குறிப்பிட்ட பாடத்தில் ஆற்றலை வளர்ப்பது என்பது ஆசிரியர்களின் பொறுமைக்கும் நேரத்திற்கும் அப்பாற்பட்ட விஷயமாகி விட்டது. இந்தச் சூழ்நிலையில்தான் குழந்தைகளுக்கு பெற்றோர்களின் வழி நடத்தலும், துணையும் தேவையாக இருக்கின்றன.

நல்ல ஒரு பள்ளியில் குழந்தையைச் சேர்த்து விடுவதோடு பெற்றோரின் பொறுப்பு முடிந்து விடுவ

தில்லை. சொல்லப் போனால் அதன் பின்புதான் பெற்றோரின் பொறுப்பே பன்மடங்காகிறது. நம்மில் பெரும் பான்மையோர் நல்ல ஒரு ஆசிரியரிடம் ட்யூஷனுக்கு அனுப்பி விடுவதால் குழந்தைகள் நல்ல மதிப்பெண்களைப் பெற்று விடுவார்கள் அது போதும். பின்னால் எந்தக் கல்லூரியிலும் இடம் வாங்குவதற்கு என்று திருப்தி பட்டுக் கொள்கிறோம். குழந்தைகளின் படிக்கும் திறனுடன் அடிப்படை ஆற்றலையும் வளர்ப்பது என்பது பெற்றோர்களால் மட்டுமே செய்யப்படக் கூடிய ஒரு விஷயம்.

படிப்பு என்பது குழந்தை பள்ளியில் சேர்ந்த பின்புதான் ஆரம்பிக்கிறது என்று அனைவரும் நினைக்கிறோம். பிறந்த அந்த நிமிடத்திலிருந்தே குழந்தையின் படிப்பு ஆரம்பித்து விடுகிறது என்பதுதான் உண்மை. ஒன்றுமே எழுதப்படாத வெள்ளைத் தாளைப் போன்ற குழந்தையின் அடிப்படை ஆற்றலை நாம் எப்படி வளர்க்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்து தான் அமைகிறது, அந்தக் குழந்தையின் கற்கும் திறன்.

பள்ளியில் சேர்ப்பதற்கு முன்பே கற்கும் திறனை வளர்ப்பதற்காக சில அடிப்படை முயற்சிகளை பெற்றோர்கள் ஆரம்பித்து விட வேண்டும். அதற்காக குழந்தை பேசக் கற்றுக் கொள்ளும்போதே 'ஏ', 'பி',



சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு ¼ கிலோ வேக வைத்து மேல்தோல் உறித்து 4 ஏலக்காய் பொடி செய்து கலந்து, சர்க்கரை இரண்டு கரண்டி எடுத்து கம்பிப் பாகு வைத்து உறித்த வள்ளிக்கிழங்கை பாகுடன் கலந்து பிசைந்து ¼ கிலோ மைதா மாவை போளிக்கு பிசைவது போல் பிசைந்து சாதாரண போளி போல செய்து கொடுத்தேன். குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பிச் சாப்பிட்டார்கள்.

— என். ஜெயந்தி

'சி', 'டி'யும், 'அ', 'ஆ'வும் சொல்லிக் கொடுங்கள் என்று சொல்லவில்லை. பள்ளியில் சொல்லிக் கொடுக்கப்படும் அந்த 'ஏ', 'பி', 'சி', 'டி'யையும், 'அ', 'ஆ'வையும், ஒன்றும் இரண்டும் மூன்று என்பதையும் எளிதாகக் கற்றுக் கொள்ளும் அடிப்படை ஆற்றலை அம்மாவும், அப்பாவும் வளர்த்து விடுங்கள் என்று தான் சொல்கிறோம். குழந்தைகளின் கற்கும் திறனை வளர்க்க உதவும் அனுபவ ரீதியாக, நடைமுறையில் எளிதாகக் கையாளக்கூடிய சில உத்திகளைப் பெற்றோர்கள் தெரிந்து கொள்ளலாமே.

கணிதத்தில் சில அடிப்படை விஷயங்கள்

பெற்றோர்களிலிருந்து பெரும்பான்மையான பள்ளிச் சிறார் வரை 80 சதவீதத்தினரைப் பயமுறுத்துவது கணிதம்தான். மழலைகூட மாறாத உங்கள் மகளை கணக்கு வாய்ப்பாட்டை மனப்பாடம் செய்ய வைப்பது எவரெஸ்ட் சிகரத்தை எட்டிப் பிடிப்பது போலதான். அதிலும் சில வழிமுறைகளைக் கையாண்டால் மகளுக்கு மட்டுமில்லாமல் உங்களுக்கு வாய்ப்பாடு படிப்பது உற்சாகமாக ஒரு விளையாட்டு மாதிரி இருக்கும்.

இரண்டாம் வாய்ப்பாட்டை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் முதலில். உங்கள் குழந்தையை உட்கார வைத்துக் கொண்டு 2 x 3= 6 என்றும் அதற்குக் கீழே 3 x 2 = 6 என்றும் எழுதுங்கள். பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் குழந்தையின் கண்கள் ஆச்சரியத்தினால் விரிவடையும். இரண்டை மூன்றால் பெருக்கினாலும், மூன்றை இரண்டால் பெருக்கினாலும் பெருக்குத் தொகை 6 தான் என்பது குழந்தைக்குப் புரிய ஆரம்பிக்கும். இப்பொழுது குழந்தையை இதே மாதிரி எழுதச் சொல்லுங்கள். அத்தனை வாய்ப்பாட்டிலுள்ள அத்தனை உதாரணங்களையும் தேடிக் கண்டுபிடிக்க முயலுவார்கள் குழந்தைகள். கோடு போடுங்கள், ஒரு கோலமே போட்டு விடுவார்கள் குழந்தைகள். இதே உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் அவர்களின் சம வயது நண்பர்களுக்கும் இடையில் விளையாட்டாக ஆரம்பியுங்கள். விளையாட்டு விளையாட்டாகவே மனப்பாடம் ஆகி விடும் வாய்ப்பாடு. அந்த விளையாட்டை வேப்பங்காயாக ஆக்காமல் விருப்பத்துடன் விளையாட வைப்பது பெற்றோர்களின் திறமையைப்

பொறுத்ததே.

கணக்குகள் சிலவற்றில் கேட்கப்பட்டிருக்கும் கேள்விகளைப் புரிந்து கொள்ளவே குழந்தைகள் சிரமப்படும். அதில் வகுத்தலை உபயோகப்படுத்துவதா அல்லது பெருக்கி விடையைக் கண்டுபிடிப்பதா என்பதே புரியாமல் தடுமாறுவார்கள். நிதானமாக கேள்வியை வாசிக்கப் பழக்குங்கள். குழந்தைகளை கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் கணக்கில் ஒன்றின் விலையையோ அல்லது எண்ணிக்கையையோ கொடுத்து அதிலிருந்து பலவற்றின் விலையையோ அல்லது எண்ணிக்கையையோ கேட்டிருந்தால் பெருக்க வேண்டும் என்றும், பலவற்றின் எண்ணிக்கையையோ அல்லது விலையையோ கொடுத்து ஒன்றின் எண்ணிக்கையோ அல்லது விலையையோ கண்டுபிடிக்கச் சொல்லியிருந்தால் வகுக்க வேண்டும் என்றும் எளிதாக மனதில் படும்படி சொல்லிக் கொடுங்கள். உதாரணங்களின் மூலம் விளக்குங்கள்.

இவ்வளவு பெற்றோர்கள் சொல்லிக் கொடுப்பதாக இருந்தால் பள்ளிகள் எதற்கு ஆசிரியர்கள் எதற்கு என்ற கேள்வி எழுவது முறையே. பெற்றோர்களைப் போல குழந்தைகளைப் புரிந்து கொள்ளக் கூடியவர்கள் யாரும் இல்லை. குறைந்தது நாற்பது குழந்தைகளாவது இருக்கும் வகுப்பறையில் ஆசிரியர் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கும்போது கற்பதற்கும், ஒரே ஒரு குழந்தைக்கு பெற்றோர் தானே முயற்சி எடுத்துச் சொல்லிக் கொடுக்கும்போது கற்பதற்கும் நிறைய வித்தியாசம் இருக்கிறது. எனவே, பாடம் சொல்லிக் கொடுப்பது பள்ளி ஆசிரியர்களின் கடமை மட்டுந்தான் என்ற எண்ணத்தை ஆழமாக மனதில் பதிய வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். பெற்றோரே ஆசானாக வழிகாட்டும்போது குழந்தைகளின் கற்கும் திறன் பன்மடங்கு பெருகும்.

எந்த ஒரு கணக்கைப் போடும் பொழுதும் குழந்தைகள் அதிக நேரத்தைச் செலவிடுவது வகுத்தலிலும் பெருக்கலிலும் தான். வகுத்தலில் எந்த ஒரு எண்ணும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் எண்ணால் வகுபடுமா என்று தெரிந்து கொள்ளுவதற்கு எண்கள் வகுபடும் முறை (Divisibility test) என்ற ஒரு பட்டியல் பொதுவாக கணக்குப் புத்தகங்களில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும். அந்தப் பட்டியலை அப்படியே பெரிய எழுத்துக்களில் எழுதி குழந்தைகளின் கண்ணில் படுமாறு மாட்டி வையுங்கள்.



நாம் ஜீரகம் வைத்து அரைக்கும் இடத்தில், ஜீரகத்திற்குப் பதிலாக ஓமம் வைத்து அரைத்தால் வித்தியாசமான ருசியுடன் சுவையான சாப்பாடு தயார்.
– சித்ரா ஸ்ரீதர்

உதாரணமாக ஒரு எண்ணின் ஒன்றின் இடத்தில் இரட்டைப்பட எண் இருக்குமானால் அது இரண்டால் வகுபடும். (உ-ம்) 16. இந்த எண்ணில் ஒன்றின் இடத்தில் இருக்கும் ஆறு இரட்டைப்பட எண் 1[6]. அதனால் 16 இரண்டால் வகுபடும். எந்த ஒரு எண்ணும் மூன்றால் வகுபட வேண்டும் என்றால் அந்த எண்ணின் கூட்டுத் தொகை மூன்றால் வகுபடும் எண்ணாக இருக்க வேண்டும். (உ-ம்) 264. 2+6+4=12. 12 மூன்றால் வகுபடும் அதனால் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் 264 மூன்றால் வகுபடும்.

ஒன்பதால் ஒரு எண் வகுபட வேண்டும் என்றால் அந்த எண்ணின் கூட்டுத் தொகை ஒன்பதால் வகுபட வேண்டும். (உ-ம்) 387. 3+8+7=18. 18 ஒன்பதால் வகுபடும் என்பதால் 387ஐ ஒன்பதால் வகுக்கலாம். இந்த முறையை உங்கள் குழந்தையின் மனதில் பதிய வைத்து விட்டால் குழந்தை எவ்வளவு பெரிய எண்ணை வகுக்க வேண்டும் என்றாலும் அந்த எண் எந்த எண்ணால் வகுபடும் என்பதை மிகக் குறைந்த நேரத்தில் கண்டுபிடித்து விடும்.

இன்றே உங்கள் குழந்தைக்கு கணக்குச் சொல்லிக் கொடுக்க ஆரம்பியுங்கள். கணக்கு என்பது கசப்பான வேப்பங்காய்

குடும்ப தலைவிகளின் சரியான தேர்வு

chefmaster™

INSTANT CHAPPATHI MAKER

ஒரு வாடிக்கையாளர் கூறுகிறார்,

"நான் chefmaster ரை வாங்கும் வரை அனைத்து சப்பாத்தி மேக்கரும் ஒன்றுதான் என நினைத்தேன். ஆனால் அது தவறு என்று உணர்ந்தேன். chefmaster ல் மட்டுமே விசேஷ 'GERMAN THERMOSTAT,' 'DUPONT' அங்கீகாரம் பெற்ற 'TEFLON-2' Coating, துருப்பிடிக்காத சேலம் ஸ்டீல் மூடிகள் மற்றும் ISI முத்திரை பெற்ற ப்ளக் ஆகிய தனித்தன்மையான அம்சங்கள் உள்ளன. மேலும் 1 வருட உத்தரவாதமும் உள்ளது இவையனைத்தும் போதாதா நான் ஏன் chefmaster ரை தேர்வு செய்தேன் என்று."

எத்தனையோ சப்பாத்தி மேக்கர்கள் வந்து போகலாம். ஆனால் அனைவரும் விரும்புவது நிரந்தரமான chefmaster மட்டுமே







TEFLON IS REGD TRADEMARK OF DUPONT - USA

Distributors:

சென்னை : Sha Tharaji Ramlal & Sons, 50, Bashyakaralu Naidu Street, Chennai. Ph: 518558

மதுரை : M/s. J-Engineering Company, 186, North Veli Street, Madurai - 625 001. Ph: 740778, 740018, Fax : 744141

கோவை : Hi-Tech Engineers, 92, Lakshmi Towers, Mettupalayam Road, Coimbatore. Ph: 446231

திருச்சி : Mangal & Mangal, 25, NSB Road, Trichy. Ph: 702324, 702360

தயாரிப்பாளர்: **Premier Machine Tools**, Regd. off: 84-A, Vinayakar Street, Sivananda Colony, Coimbatore - 641 012, INDIA. Ph: 496833 Fax: 0422 - 499389

முக்கிய நகரங்களில் **DISTRIBUTOR** தேவை.



பள்ளிக்கு செல்லும் குழந்தைகள் சாப்பிட அடம் பிடித்தால் ரவையை கஞ்சியாக செய்து கொடுங்கள். கஞ்சி சாப்பிடவும் எளிது. பசியும் தாங்கும். ரவா கஞ்சிக்கு உப்பு, மோர் அல்லது சர்க்கரை, பால் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். ஆனால் 'கஞ்சி' என்று சொல்லாமல் ஏதாவது ஒரு புதுமையான பெயரை வையுங்கள்.

– ராஜி குருஸ்வாமி

அல்ல என்பதை குழந்தையுடன் சேர்ந்து நீங்களும் புரிந்து கொள்ளுவீர்கள்.

ஆங்கில மொழி உச்சரிப்பும் எழுத்துப் பிழைகளும்:

எந்த ஒரு மொழியையும் பயிலும் குழந்தை தடுமாறுவது உச்சரிப்பிலும் ஸ்பெல்லிங்கிலும்தான். இந்தத் தடுமாற்றத்தைப் போக்க எழுத்துக்களையும் அவை பிரதிபலிக்கும் ஒலிகளையும் தொடர்பு படுத்திக் காட்டுங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு. தமிழில் 'அ', 'ஆ' ஒலி என்றால் ஆங்கிலத்தில் 'a' எழுத்து உபயோகப்படுத்துவோம். 'இ' 'ஈ' ஒலிகளை 'e' அல்லது 'i' உபயோகித்து எழுதுவோம். 'ல' 'ள' சப்தத்திற்காக பயன்படுவது 'l'. 'ர', 'ற' ஒலிகளுக்குப் பயன்படுவது 'r' என்று தொடர்பு படுத்திக் காட்டும்போது உங்கள் குழந்தைகள் சட்டென்று புரிந்து கொள்வார்கள்.

ஒலிகளையும் அந்த ஒலிகளைக் குறிக்கும் எழுத்துக்களையும் தொடர்புபடுத்திக் காட்டும்போது உச்சரிப்புப் பிழைகளும், எழுத்துப் பிழைகளும் ஏற்படுவதை பெரும்பாலும் தவிர்ப்பார்கள் உங்கள் குழந்தைகள். எழுத வேண்டிய சொற்களை தாங்களே சொல்லிப் பார்த்து ஒலிகளைப் பயன்படுத்தித் தானே எழுத்துக் கூட்டி எழுதப் பழகுவார்கள். அப்படி எழுதப் படிக்கும்போது அவர்களுக்கு ஏற்படும் தன்னம்பிக்கை இருக்கிறதே அதற்கு விலையே கிடையாது.

மொழி பெயர்ப்பு முறையினால் ஆங்கிலம் கற்றுக் கொள்வதை தற்கால பாட முறை ஊக்குவிப்பதில்லை. மொழி பெயர்ப்பு முறையே பாடத் திட்டத்திலிருந்து அகற்றப்பட்டு விட்டது என்று கூடச் சொல்லலாம். ஆனால் குழந்தைக்கு விளங்க வேண்டும் என்பதற்காக ஆங்கிலத்திற்கும் தாய் மொழிக்கும் உள்ள ஒருமைப்பாடுகளைச் சுட்டிக் காட்டுவது எந்த விதத்திலும் தப்பில்லை. வார்த்தைக்கு வார்த்தை மொழி பெயர்ப்பு முறையைக் கையாளுவதுதான் தவறு. ஆங்கிலத்தில் கூறப்படும் வார்த்தைக்கு சரியான தமிழ் வார்த்தை இதுதான் என்று அவ்வப்போது சுட்டிக் காட்டும் போது குழந்தைகள் ஆராய்ச்சி நோக்குடன் எந்த ஒரு மொழியையும் அணுகும் திறனை வளர்த்துக் கொள்ளுவார்கள். வருங்கால பி.எச்.டியை நீங்கள் உங்கள் கைகளாலேயே வளர்த்து விடுவீர்கள். கற்கும் திறன் பன்மடங்காகப் பெருகுவதற்கான அடிப்படையான விஷயங்களில் ஆராய்ச்சி நோக்குடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்துப் படிக்கும் பழக்கமும் ஒன்று.

ஆங்கிலத்தில் சரளமாக வாசிக்கும் திறமையை வளர்ப்பதற்கு எளிமையான முறை ஒன்றைக் கையாளலாம். எந்த ஒரு நீளமான வார்த்தையையும் இரண்டு மூன்று பகுதிகளாகப் பிரித்துக் கொண்டால் அந்த வார்த்தையை வாசிப்பது ஒரு கஷ்டமேயில்லை குழந்தைகளுக்கு. அதனால் நீளமான வார்த்தைகளை இரண்டு மூன்று பகுதிகளாகப் பிரித்து வாசித்துப் பின் சேர்த்து வாசிக்க வேண்டும் என்று சொல்லிக் கொடுக்கும் போது வாசிப்பதில் எந்தச் சிரமமும் இல்லாமல் தெளிவாக வாசிக்கப் பழகிக் கொள்ளும் உங்கள் குழந்தை.

நன்றாக வாசிக்கத் தெரிந்த பின் பாடங்களைப் படிப்பதோ, புரிந்து கொள்ளுவதோ கஷ்டமா என்ன. பள்ளியில் ஆசிரியர் வாய் விட்டு சத்தமாக வாசிக்கச் சொல்லும்போது உங்கள் குழந்தை கூச்சப்பட மாட்டாள். வீட்டிலேயே உங்களின் பாடப் புத்தகத்திலிருந்து ஒரு சிறு பத்தியை தினமும் வாய்விட்டுச் சத்தமாக வாசிக்கச் சொல்

லுங்கள். உங்களால் முடிந்த மட்டும் குழந்தையின் உச்சரிப்புப் பிழைகளை குழந்தையின் மனம் நோகாதபடி திருத்துங்கள். உச்சரிப்பு திருந்துவதுடன் குழந்தையின் தன்னம்பிக்கையும் வளரும். தன்னம்பிக்கை இருந்தால் தானாக வளரும் குழந்தையின் அறிவு.

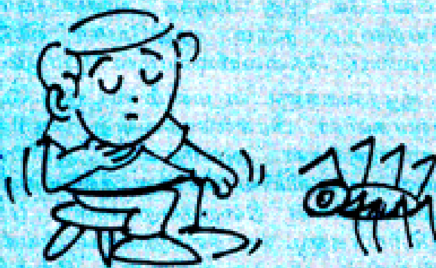
அகராதி உபயோகிக்க, சிறுவர் பத்திரிகை படிக்க், செய்தித்தாள் வாசிக்கப் பழக்குதல்.

மொழித் திறனை வளர்ப்பதற்கான முதல்படி அதிக சொற்களையும் அவற்றை உபயோகிக்கும் முறைகளையும் கற்றுக் கொள்ளுதல், அதற்கு ஆசானாக விளங்குவது அகராதிதான். நம் குழந்தைகளுக்கு எல்லாம் ஒரு பழக்கம். எந்த ஒரு ஆங்கில வார்த்தைக்கும் அர்த்தம் தெரியாவிட்டால் படித்துக் கொண்டிருக்கும் புத்தகத்தை வைத்துவிட்டுக் கத்துவார்கள், ''அம்மா இந்த வார்த்தைக்கு அர்த்தம் என்ன'' என்று. என்ன முக்கியமான வேலை செய்து கொண்டிருந்தாலும் அம்மா உடனே அந்த வார்த்தைக்கான அர்த்தத்தைச் சொல்லியாக வேண்டும்.

இந்தப் பழக்கத்தை அடியோடு தவிர்க்க ஒரே வழி ஒரு சின்ன கை அகராதியை (pocket dictionary) உங்கள் அன்புக் குழந்தைக்குப் பரிசளிப்பதுதான். எந்த வார்த்தைக்கு அர்த்தம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமோ அந்த வார்த்தையைத் தானாக அகராதியில் தேடிக் கண்டு பிடிக்கப் பழக்குங்கள். எப்படி அகராதியை உபயோகிப்பது என்பதை மட்டும் சொல்லிக் கொடுத்து விடுங்கள். எந்த ஒரு விஷயத்திலும் ருசி ஏற்பட்டு விட்டால் அருமையாகச் செய்வார்கள் குழந்தைகள். அகராதியில் வார்த்தைகளைப் பார்க்கும் பழக்கம் ஏற்பட்ட பின் நிறைய வார்த்தைகளை அவர்களே தெரிந்து கொள்ளுவார்கள். ஒரு வார்த்தையைப் பார்ப்பதற்காக அகராதியைப் புரட்டும்போது பல வார்த்தைகள் கண்ணில் படும். தானாக பல வார்த்தைகளைக் கற்க வாய்ப்பு ஏற்படும்.

எந்த ஒரு மொழிப் புலமையையும் வளர்ப்பதற்கு அந்த மொழிப் பத்திரிகைகள், செய்தித் தாள்கள் வாசிப்பது சுருக்கமான வழி. உங்கள் குழந்தைக்கு ஆங்கில மொழியில் சரளமாக எழுதப் படிக்கத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமென்றால் ஆங்கில செய்தித் தாளையும் குழந்தைகள் பத்திரிகைகளையும், தமிழில் புலமையை வளர்க்க தமிழ் செய்தித்தாளையும் குழந்தைகள் பத்திரிகைகளையும் படிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துவது நல்ல பலனைத் தரும்.

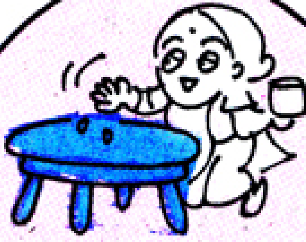
குழந்தைகளின் பிறந்த தினத்தன்று அம்மா, அப்பா இருவரும் கையெழுத்திட்டுப் புத்தகம் ஒன்றைப் பரிசளிப்பதை வழக்கமாகக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் குழந்தையின் ருசிக்கு ஏற்ப ஒரு குழந்தைகள் பத்திரிகையை மாதந்தோறும் தவறாமல் வாங்குங்கள். டி.விக்கு முன்பே காலத்தைக் கழிப்பதைத் தவிர்த்து புத்தக உலகின் இன்பத்தை அனுபவிக்கப் பழக்கினால் அறிவுப் புதையலின் கதவே அவர்கள் முன் திறக்கும்.



நடக்காதவன் கால்களிலே சிலந்தி கூடு கட்டும்.
- எகிப்தியர் பழமொழி
- வயலூர் மு. இராமசாமி

வரைபடம் பார்க்க அட்லஸ் பார்க்க பழக்குதல்:

புவியியலிலும், வரலாற்றிலும் முக்கிய இடம் வகிப்பது வரைபடமும் (மேப்), அட்லஸும்தான். மேப்பையும் அட்லஸையும் பார்த்து எந்த இடம் எங்குள்ளது என்ற அடிப்படை அறிவை ஏற்படுத்திக் கொள்ளத் தூண்டுங்கள் உங்கள் அன்புச் செல்வங்களை. குளோப் ஒன்றை வீட்டில் வாங்கி வையுங்கள். அதைச் சுற்றி சுற்றிப் பார்த்துப் படித்துத் தங்களின் அறிவை வளர்த்துக் கொள்ளுவார்கள் இன்றைய



டைனிங் டேபிள் மீது ஈத் தொல்லை அதிகமாக இருக்கிறதா? ஒரு கிண்ணத்தில் சிறிதளவு புதினா இலையைப் போட்டு தண்ணீர் ஊற்றி சிறிது உப்பையும் கலந்து விடுங்கள். ஈத் தொல்லை இருக்கவே இருக்காது.

– பூரணி. நாகராஜன்

தலைமுறைக் குழந்தைகள்.

இயற்கையிலேயே அதிக அறிவாற்றலுடன் பிறக்கும் அவர்களின் அறிவைக் கூர்மைப்படுத்துவதும் ஒருமுகப்படுத்துவதும்தான் பெற்றோராகிய நம் கடமை. அதை விட்டு விட்டு, 'அடுத்த வீட்டுப் பையன் நூற்றுக்கு நூறு வாங்கி விட்டானே நீ ஏன் வாங்கவில்லை' என்று கண்மூடித்தனமாக அடிப்பது நம் கடமையல்ல.

வரைபடங்களைப் பார்க்கப் பழக்குவதற்கு அருமையான சந்தர்ப்பம் யாராவது ஊரிலிருந்து வரும்போதும் நாம் எங்காவது அயலூருக்குச் சுற்றுலா கிளம்பும்போதுதான். நாம் எந்த ஊரிலிருந்து புறப்பட்டு எந்த வழியாக நாம் போகும் ஊருக்குப் போவோம் அல்லது நம் வீட்டிற்கு வரும் விருந்தாளி எப்படி வருவார் என்பதை ஒருமுறை அட்லஸில் அல்லது மேப்பில் காட்டி விட்டால் ஊர்களின் பெயர்களும் மேப்பில் அந்த ஊர் உள்ள இடமும் ஆழமாக மனதில் படியும். சர்வே ஆப் இந்தியாவின் அனுமதியுடன் அச்சிட்ட வெளியிடப்பட்ட, ஒரு தரமான மேப் பதிப்பாளர்கள் விற்கும் மேப்பில் ஒன்றிரண்டை வாங்கி குழந்தையின் கண்ணில் படும் இடமாகப் பார்த்து மாட்டி வைத்துத்தான் பாருங்களேன். இந்தப் பழக்கம் பிற்காலத்தில் அவர்களுக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

சித்திரம் வரையப் பழக்குதல், புகைப்படம் எடுக்கப் பழக்குதல் பொழுதுபோக்கு மட்டுமல்ல:

உங்களின் குழந்தைகளை கோடை விடுமுறை நாட்களை வீணாக்காமல் சித்திர வகுப்பிற்கு அனுப்பிப் பாருங்கள். திறமையான அந்தக் குழந்தையும் குறுகிய காலத்தில் அருமையாகப் படம் வரையக் கற்றுக் கொண்டு வெறும் படங்கள் மட்டுமில்லாமல் அறிவியல் டயகிராம்களைக் கூடத் தன்னம்பிக்கையுடன் தானே வரைந்து கொள்ளும். புகைப்படம் எடுக்கப் பழக்குதல், பணச் செலவை அதிகப்படுத்தும்தான். ஆனால் வாழ்க்கையில் பயன்படும் விதமே அலாதிதான். புகைப்படங்கள் கம்ப்யூட்டரில், இன்டீரியர் டெக்கரேஷனில், ஆர்கிடெக்ட் துறையில், பத்திரிகை துறையில், ஆராய்ச்சி செய்யும்போது என்று பல விதங்களில் பயன்படும். யாருக்கு என்ன தெரியும் கற்றுக் கொண்ட சித்திரம் வரைதலும், புகைப்படம் எடுத்தலும் புகழின் உச்சிக்கே போகும் பாதையாக மாறினாலும் மாறலாம்.

இத்தனை உத்திகளைச் சொல்லி விட்டீர்களே பெற்றோர் இருவரும் வேலைக்குப் போகும் இந்த இயந்திர வாழ்க்கை யுகத்தில் யாருக்கு நேரமிருக்கிறது என்று எண்ணாதீர்கள். மனமிருந்தால் மார்க்கமுண்டு. நம் குழந்தைகளுக்காகச் செலவிடும் நேரம் என்றும் வீண் போவதில்லை. அவர்களை படிக்கச் செய்ய மட்டுமில்லை, பெற்றோர் பிள்ளைகளிடையே இது மிகுந்த அன்னியோன்னியத்தைத் தரும். முதியோர் விடுதியெல்லாம் தேவையில்லாமல் போகும்.

குழந்தைகளுடன் மனம் விட்டுப் பேசி அவர்களின் பிரச்னைகளைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அவர்களின் ஆசிரியர்களைப் பள்ளியில் சென்று சந்தியுங்கள். குழந்தைகளின் நிறைகுறைகளைப் பற்றி ஆசிரியர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள். தங்களின் பிரச்னைகளைத் தீர்க்கும் ஆர்வத்துடன் பெற்றோர்கள் இருக்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொண்ட பின் குழந்தைகள் மனம் திறந்து பிரச்னைகளைப் பேசுவார்கள். அந்த பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு காண்பதற்கு உங்களுடன் மனப்பூர்வமாக ஒத்துழைப்பார்கள். அப்புறம் என்ன வெற்றிப் பாதையில் நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் கைகோர்த்து நடக்கலாம்.

அதிகாலையில் வழக்கத்தை விட சீக்கிரமாக எழும்பி விட்ட மது ஒரே பரபரப்பாக இருந்தாள். புதன் கிழமை வாசுவிடமிருந்து கடிதம் வந்ததிலிருந்து இதே நிலைதான். ஒரு பக்கம் மகிழ்ச்சி. மனத்தை ஒரேயடியாக நிரப்பி, மகிழ்ச்சியால் நெஞ்சு விம்மி, பேசத் தோன்றாமல் வார்த்தைகளில் வடிகால் தேடாமல் கண்ணீர் விட்டு அழவைக்கும் ஆனந்தம். ஏழு வருடங்களுக்குப் பின் பார்க்கப் போகிறாள் அவளது ஒரே அண்ணனை.

கடிதத்தைப் பிரித்துப் படிக்கும் முன்பே கண்களில் நீர் வழிய ஆரம்பித்து விட்டது. பழக்கப்பட்ட அந்தக் கையெழுத்தை ஏழு வருட இடைவெளிக்குப் பின் பார்த்ததுதான் காரணம். வாசு அவளை விட இரண்டே வயதுதான் மூத்தவன். நண்பர்களாக ஒன்றாக வளர்ந்தார்கள். பள்ளித் தோழர்கள் போல் சண்டை போட்டார்கள். கேலி செய்தார்கள். சினிமா விமரிசனம் செய்தார்கள். கூத்தாடினார்கள். அப்பா, அம்மாவுக்குத் தெரியாமல் பாடப் புத்தகத்திற்கு அடியில் கதை புத்தகங்கள், சினிமா விமரிசனம், ஸ்போர்ட்ஸ் நியூஸ் வாசித்தார்கள். சின்னச் சின்ன மகிழ்ச்சிகளை ஏமாற்றங்களைப் பகிர்ந்து கொண்டார்கள்.

மது பி.ஏ. இலக்கியம் படித்து முடித்த மூன்றாவது மாதமே கல்யாண ஏற்பாடுகள் நடந்தன. பையனுக்கு பாங்க் உத்தியோகம். தெரிந்த குடும்பம். முன்னுக்கு வரும் வாய்ப்புகள் நிறைய உண்டு. சென்னையிலேயே தற்சமயம் வேலை. மதுவின் பெற்றோருக்கு மட்டற்ற மகிழ்ச்சி.

மதுவின் அண்ணன் வாசு மெக்கானிக்கல் பிரிவில் முதல் வகுப்பில் தேர்வு பெற்று, தனியார் நிறுவனத்தில் நல்ல வேலையில் சேர்ந்தான். ஒன்றரை வருடம் பெற்றோருடன் சென்னையிலேயே தங்கியிருந்தான். மதுவுக்கும் கீழ்ப்பாக்கத்தில் வீடு. கீழ்ப்பாக்கம் எங்கே தூரத்தில் இருக்கிறது? வேலைக்குப் போகும் போது, வீட்டுக்குத் திரும்பும் போது, ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில், விடுமுறை நாட்களில் என்று நேரம் கிடைத்தபோதெல்லாம் வாசு மதுவின் வீட்டில் அல்லது தங்கையை தங்கள் வீட்டுக்கு அழைத்துப் போய் விடுவான். வாசுவுக்கும், மதுவின் கணவன் மாதவனுக்கும் நன்றாக



ஒத்துப் போனது. நாட்கள் ஓடின. சிரிப்பின் சத்தமும், மகிழ்ச்சியின் ஆரவாரமும் எங்கும் எதிரொலித்தன.

ஓராண்டு முடிவதற்குள் அஹமதாபாத் கிளைக்குப் பதவி உயர்வோடு மாற்றப்பட்டான் வாசு. இத்தனை குறுகிய காலத்தில் பதவி உயர்வு கிடைத்தது பற்றிக் குடும்பமே குதூகலித்தது. ஆனாலும் ஒரே வாரிசான வாசு தங்களை விட்டு இத்தனை தூரம் அதுவும் முற்றிலும் புதிய இடத்திற்குத் தனியாகப் போவதை யாரும் விரும்பவில்லை.

வாசுவின் தாய் மனம் நிலைகொள்ளாமல் தவித்தாள். "வேறு பிரமோஷன் வராதா என்ன? ஆயிரம் ரூபாய் குறைவாக வாங்கினாலும் இங்கேயே எங்க கூடவே இருந்து விடுடா. இந்த வயசு காலத்தில் எங்களைத் தனியாகத் தவிக்க விட்டு விட்டுப் போக வேண்டாம்" என்று அழுதாள். தூக்கம் வராமல் தவித்தாள்.

"அலமு நாத்தனார் கூடச் சொன்னாள். அந்த ஊரில் வெயில் காலத்தில் உஷ்ணம் மிக அதிகமாம். குளிர்காலத்தில் நடுங்கும் குளிராம். விலைவாசி கூட ரொம்ப அதிகமாம்" - அம்மா சொல்லும்போதே ''ரொம்ப'' அழுத்தமாகச் சொன்னாள்.

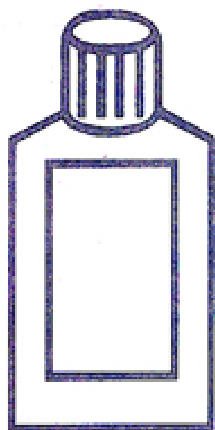
தமயந்தி மோஸஸ்

அவளுடைய ஆராய்ச்சி, அக்கம் பக்கத்து அலசல், அப்பா ஆபீஸ் நண்பர்கள் கேள்விப்பட்டது எல்லாமே ஒரே வரியில் சொன்னால் அதன் முழு அர்த்தமும் "எங்களை விட்டுப் போகாதே, வாசு" என்பதுதான்.

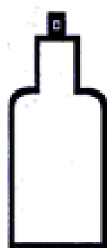
வாசு சிரித்தான். "என்ன அப்பா இது, அம்மா குழப்பத்தில் புரியாமல் பேசினால், நீங்கள் அவர்களுக்குத் தைரியம் சொல்லி புரியவைக்க வேண்டாமா? நான் என்ன ஆப்பிரிக்காவுக்கும், அமெரிக்காவுக்குமா போகிறேன்? எனக்கு எப்போ அம்மா கையாலே பருப்பு சாதமும், வாழைக்காய் உசிலியும், வத்தக் குழம்பும் சாப்பிடணும்னு தோன்றுகிறதோ, அடுத்த நாளே புறப்பட்டு வந்து விட மாட்டேனா? அதுதான் நவஜீவன் எக்ஸ்பிரஸ் இருக்கிறதே! சனிக்கிழமை புறப்பட்டால், ஞாயிற்றுக் கிழமை அம்மா வைச்ச வத்தக் குழம்பு சாப்பிட்டு விட்டு விடிய விடிய கதை பேசலாம்" - இது இருபத்து நான்கு வயது இளமையின் வாதம். எதற்கும் விடை கண்டு விடும் வயது.

"நம்மைத் தேடி வரும் வாய்ப்பை வேண்டாம் என்று சொல்லக் கூடாது" என்று திரும்பத் திரும்ப சொல்லி எல்லாரையும் சம்மதிக்க வைத்தான்.

அஹமதாபாத் போய் சேர்ந்து இரண்டு மாதங்கள் வாரம் தவறாமல் மூன்று, நான்கு கடிதங்கள் எழுதினான். பக்கம் பக்கமாக அங்குள்ள மக்கள், பழக்க வழக்கங்கள், வித்தியாசமான பண்டிகைகள் பற்றி



பாராசூட், க்ளினிக் ப்ளஸ் தேங்காய் எண்ணெய்களை உபயோகித்து விட்டு உள்மூடியுடன் உள்ள அந்த பிளாஸ்டிக் பாட்டில்களை தூக்கி எறிந்து விட வேண்டாம். சுத்தம் செய்த பின்னர், நாம் சமையலுக்கு உபயோகப் படுத்தும் எண்ணெய் மற்றும் தீபத்திற்கு ஊற்றும் எண்ணெய் ஆகியவற்றை நிரப்பி வைத்துக் கொள்ளலாம். ஊற்றுவதற்கு சௌகர்யமாக இருப்பது மட்டுமின்றி, கீழே சிந்தி வேஸ்ட் ஆகாமலும் உள்ளது. கை தவறி விழுந்தால் கூட உடனே எண்ணெய் சிந்தாது. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக ஸ்பூன், தூக்கு வீட்டில் தட்டுப்பாடில்லாமல் இருக்கும். கொஞ்சம் பிசுபிசுப்பானதும் தூக்கி போட்டு விட்டு வேறொன்றில் ஊற்றி உபயோகிக்கலாம்.



– பத்மாவதி முத்துகுமார்

எழுதினான். இனிப்பு சேர்த்த கூட்டு, பருப்பு சாப்பிட்டதையும் கமண், டோக்லா, டேப்ரா என்று வாயில் நுழையாத பெயரில் விதவிதமாக ஏதேதோ ருசியில் சாப்பிட்டவற்றையும் விவரித்தான். ஆனால் மறக்காமல் ஒரு வரி அம்மாவின் வெண்பொங்கல் தக்காளி சட்னி, மல்லிப்பூ போன்ற இட்லியின் மென்மை பற்றி எழுதினான். ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் பக்கத்து வீட்டு நீலா வீட்டுக்குப் போன் செய்து அம்மாவிடம் அப்பாவிடம், தங்கையிடம் என்று பணத்தை எண்ணிப் பார்க்காமல் பேசினான்.

நினைத்ததை விட வெகு வேகமாகவே நாட்கள் ஓடின. அந்த ஆறு மாதங்களில் ஒரே ஒருமுறை மட்டும் வந்தான் வாசு. மகன் இளைத்து விட்டதாக ஏங்கி நின்றது தாய் மனம். மூன்றே நாட்களில் அவன் புறப்பட்ட போது மீண்டும் பிரிவின் வேதனை.

நாளடைவில் வாரம் ஒரு கடிதம் வருவது கூட அரிதானது. "அவனுக்கும் 25 வயது முடியப் போகிறது. காந்திமதி வேறு நாலைந்து தரம் அவள் இரண்டாம் பெண் படிப்பு முடித்து விட்டாள் என்று சொல்லி விட்டாள்'' என்று பேச்சை ஆரம்பித்தாள் வாசுவின் அம்மா. காந்திமதி வாசுவின் ஒன்று விட்ட அத்தை அவள் பெண்கள் மூன்று பேருமே பார்த்தவர்கள் மெச்சும்படி இருந்தார்கள். அதுவும் இரண்டாவது பெண் நித்யா மற்ற இரண்டு பேரையும் விட அழகு, சாமர்த்தியம் நிறைய. நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண். எந்த இடத்திலும் நன்றாக சமாளித்துக் கொள்வாள். குடும்பத்திலும் ஒன்றிப்போவாள் என்று வாசுவின் அம்மா, அப்பா ஏன் மது கூட மனதளவில் நித்யாவை வாசுவின் மனைவியாக ஏற்றுக் கொண்டு விட்டார்கள். வாசுவிடம் இதுபற்றி திட்டமாக பேசவில்லை என்றாலும் அவனுக்கு நிச்சயம் எந்த ஆட்சேபணையும் இருக்காது என ஒரு நம்பிக்கை.

நல்ல நாள் பார்த்து மகனுக்குக் கடிதம் எழுதினார்கள். அவனுக்கு எப்போது லீவ் கிடைக்கும் என்பதுதான் கேள்விக்குறியாகத் தோன்றியது. மதுவின் கணவருக்கு கோயம்புத்தூரில் நல்ல வேலை கிடைத்து அவளும் போய் விட்டாள். அண்ணன் கல்யாணத்தை ஒட்டி ஒரு மாதமாவது அம்மா வீட்டுக்குப் போய் இருக்க வேண்டும். இப்படி புடவை வாங்க வேண்டும், நகை செய்ய வேண்டும் என்று சின்னச் சின்ன கனவுகள் கண்டாள்.

கடிதம் போய் சேர்ந்த மறுநாளே, "எந்த வித ஏற்பாடுகளும் செய்ய வேண்டாம். நேரில் பேசிக் கொள்ளலாம்'' என்று தந்தி வந்தது. அதிர்ந்து நின்றார்கள் குடும்பத்தினர்.

அடுத்த வாரமே வாசு வந்தான். அவன் அலுவலகத்தில் வேலை செய்யும் அஞ்சலி என்ற மராட்டிப் பெண்ணைத் தான் விரும்புவதாகச் சொன்னான். உடனே பூகம்பங்கள் வெடித்தன. கண்ணீர் வெள்ளங்கள் பெருகின. நீண்ட நேரம் நீடித்த பேச்சுக்களும், விவாதங்களும் முடிவு காணாமல் முடிந்தன. கோபத்தில் வார்த்தைகள் வீசி எறியப்பட்டன. பெற்றவர்களின் ஏமாற்றமும், இன்றைய தலைமுறையின் வாதமும் நேருக்கு நேர் மோதின. மூன்று நாட்கள் மூன்று யுகங்களாக விசுவரூபமெடுத்தன.

சினிமா, நாடகங்களில் வருவது போல 'ஒன்று அவன்; இல்லை நாங்கள்' என்று கடுமையான ஒரு தேர்வு அவன் முன் வைக்கப்பட்டது. தாயின் பரிவும், சகோதர பாசமும்

பணயக்காய்களாக அவன் முன் வீசப்பட்டன. பெற்றவர்களையும், ஒரே தங்கையையும் விட்டுப் பிரிந்து போகும் வேதனை அவனை வாட்டினாலும் அஞ்சலியின் காதல் அவனை முழுவதுமாக வென்று விட்டதே!

'நாளடைவில் எல்லாம் சரியாகி விடும். கல்யாணம் முடிந்து விட்டால் எளிதில் ஏற்றுக் கொள்வார்கள்' என தப்புக் கணக்கு போட்டு விட்டான் வாசு. அன்று ஏற்பட்ட பிளவு ஒட்டவில்லை. அப்பா ரிடையர்ட் ஆனதும் சொந்தக் கிராமத்துக்குப் போய் விட்டனர். வெறுப்பும், ஏமாற்றமும், கோபமும் அவரைத் தள்ளாடச் செய்து விட்டது. அம்மா நொடிந்து போனாள். மதுவும் ஏமாற்றத்தின் விளைவுகளைச் சுமந்தாள். மனத்தின் அடித் தளத்தில் இத்தனைக்கும் காரணமான அஞ்சலி ஒரு குறுக்குச் சுவராகத் தோன்றி னாள். தன் அன்பு அண்ணனைத் தன்னை விட்டுப் பிரித்த சுவர், தன் பெற்றோருக்கும் ஒரே மகனுக்கும் இடையே வந்த சுவர்.

வாசு ஒன்றிரண்டு முறை கடிதங்கள் எழுதினான். கல்யாணம் முடிந்தவுடன் மனைவியுடன் வந்தான். யாரும் மாறவில்லை. எதுவும் மாறவில்லை.

இப்போது ஏழு வருட இடைவெளிக்குப் பின் அந்த அண்ணன் வருகிறான். இதுவரை எத்தனை முறை இந்தக் கோயம்புத்தூர் வழியாக போயிருக்கும் இந்த ராஜ்கோர்ட் - திருவனந்தபுரம் எக்ஸ்பிரஸ். ஆனால் இந்த முறை என் அண்ணனை சுமந்து கொண்டு வரப்போகிறது மது மனத்திற்குள் மகிழ்ச்சியில் துள்ளினாள்.

மதுவின் ஏமாற்றமும், கோபமும் நாளடை வில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மாறி விட்டி ருந்தன. சில சமயங்களில் அனுதாபமும், ஏக்க மும் கூட எழுந்தன. எனினும் முன்பின் பார்த் தறியாத அந்த அஞ்சலி மீது இன்னும் கொஞ் சம் கோபம்தான். அதென்ன மராட்டிப் பெண்களும் நம்ப ஊர்ப் பெண்கள் மாதிரி பெயர் வைத்துக் கொள்வார்களா?

"எங்கள் எல்லோரையும் விட இந்த ஒருசில மாதங்களில் 'அவள்' அவ்வளவு வேண்டிய வளாக ஆகி விட்டாளா?" என்று குழந்தை போன்று தன் தோளில் முகம் புதைத்து கதறி அழுத தன் தங்கையை வாசு எத்தனை முறை நினைத்துப் பார்த்திருக்கிறான்! "நீயும் புரியா மல் பேசுகிறாயே! அஞ்சலி எவ்வளவு மென்மையான, அன்பான பெண் என்று புரிந்து கொள்ள சந்தர்ப்பம் தராமல் முடிவு செய்கிறாயே மது!" என்று மௌனமாக அழு தான்.

இவளது விலாசம் கூட தூரத்து உறவினர் ஒருவரை டெல்லியில் தற்செயலாக சந்தித்த போது, அவர் மூலமாக மாதவனின் அண் ணனிடம் தொடர்பு கொண்டு தெரிந்து கொண்டதுதான். 'எத்தனை முறை உன்னைப் பார்த்து விட வேண்டும் என்று தவித்து இருக் கிறேன். மது 'நான் உனக்கு வேண்டாமா, அண்ணா?' என்று அழுதாயே மது, இந்த அண்ணனை உன்னால் மட்டும் மறக்க முடிந்ததா?' வாசு மனத்தில் நினைவுகள் அலைகளாக மோதின. நீண்ட நேரம் கிருஷ்ண ராயபுரத்தில் நின்ற ரயில் பெருமூச்சுடன் மீண்டும் பயணம் தொடங்கியது. கடிகாரத் தைப் பார்த்துக் கொண்டே மனத்தில் சின்ன கணக்குப் போட்டான் வாசு. 'எப்படியும் கோயம்புத்தூர் போய்ச் சேர மூன்று, மூன் றரை ஆகி விடும். மது வருவாளா? மாதவன் என்ன சொல்லியிருப்பான்? இப்போது குழந்தைகள் இருக்குமே!'

மணி மூன்று ஆகிவிட்டது. மது பரபரத் தாள். இது என்ன இப்படி ஒரு கூட்டம் அலைமோதுகிறது? தேர்தல் பிரச்சாரம், அன்றுதான் கோவையில் நடக்க வேண்டுமா? எல்லா பெரிய, பெரிய தலைவர்களும் இன்று தான் இங்கே வர வேண்டுமா? என்ன

வீட்டிலிருக்கும் பெரியவர்கள் தன்னுடைய பெண்/ பிள்ளை வழி பேரக் குழந்தைகளை ஒன்றுக்கொன்று உசத்தி, தாழ்த்தி ஒப்பிட்டுப் பேசுவதைக் கண்டிப்பாக தவிர்க்க வேண்டும். இதனால் வீட்டுப் பெண்களுக்கு வெறுப்பு ஏற்படுவதை விட குழந்தைகளுக்கு அவர்களுக்குள் வெறுப்பு அதிகமாகி எதிர்காலத்தில் ஒற்றுமை இல்லாமல் போய் விடுவார்கள். குடும்பப் பிணைப்பிற்கு இது பெரும் தீங்காகும்.

— சியாமளா ஸ்வாமிநாதன்.





இப்பொழுது வரும் ஃப்ராஸ்ட் ப்ரீ ஃப்ரீசரில் முந்திரி, பிஸ்கட் எல்லாம் ஒரு பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் வைத்து உள்ளே வைத்தால் நமுக்காமல் கரகரப்பாக வெகுநாள் பாதுகாக்கலாம்.

- சியாமளா ஸ்வாமிநாதன்.

ஜனத்திரள், நெரிசல்! நிறைய பேருந்துக்கள் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருந்தன. எப்படியும் காந்திபுரம் பஸ் நிலையம் போய் விட்டால், எப்படியோ ஸ்டேஷன் போய்ச் சேர்ந்து விடலாம்.

காலையிலிருந்து குறைந்தது பத்து முறை ரயில் வரும் நேரம் விசாரித்து போன் செய்து அலுத்து விட்டாள். அதிகாலையில் வந்து சேர வேண்டிய ரயில் காலதாமதமாக மாலை மூன்றரை மணியளவில் வரும் என இயந்திர குரலில் பதில் கேட்ட போது மனம் சோர்ந்தது. ஒருவகையில் பரவாயில்லை. மாதவன் வேலை விஷயமாக ஒரு மாதத்திற்கு மேல் வெளிநாடு சென்றிருந்தான். அத்தனை அதிகாலையில் ஸ்டேஷன் போவதென்றால் கஷ்டம்தான்!

"நானாக வந்து கொள்கிறேன். உனக்கு ஸ்டேஷன் வரை வரும் சிரமம் வேண்டாம் என்று எப்படி அண்ணா உன்னால் எழுதத் தோன்றியது? என்னால் வராமல் இருக்க முடியுமா அண்ணா?" மனதுக்குள் அண்ணனுடன் உரையாடினாள் மது. ஆமா, அது என்ன உனக்கு ஒரு பெரிய 'ஸர்ப்ரைஸ்' தரப் போகிறேன் என்று எழுதியிருக்கிறான்? ஒரு வேளை "அந்த" பெண்ணையும் உடன் அழைத்து வருவானோ? இருக்காது. வேலை விஷயமாகத்தானே அண்ணன் கோயம்புத்தூர், சேலம் வருகிறான். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் விட்டுப் போன உறவை மீண்டும் இணைக்க நினைத்திருக்கிறான்.

ஆட்டோ ரிக்ஷா சாலை நெருக்கடியில்

சின்ன வண்டு போல் நுழைந்து ஓடியது. 'அண்ணா, உனக்கு 'ஸர்ப்ரைஸ்' நான் கையோடு கூட்டிக் கொண்டு வருகிறேன்' என்று மௌனமாக சொல்லிக் கொண்டாள். பத்தாவது முறையாக "அம்மா, மாமா ரொம்ப உயரமா?" என்று கையை உயர்த்திக் கேட்ட ஐந்து வயது பவித்ராவின் ஆர்வம் ததும்பும் முகத்தை அணைத்து முத்தமிட்டு,

"அதுதான் இன்னும் கொஞ்ச நேரத்தில் பவித்ரா குட்டி நேரில் பார்க்கப் போகுதே" என்று செல்லமாகச் சொன்னாள்.

"அம்மா, கட்சித் தலைவர் இந்த வழியாக ஊர்வலம் போவதால், துடியலூர் கிராஸிங் வரை ரோடு மூடி விட்டார்கள் போல் தெரிகிறது. திரும்பி, மூன்றாவது கட்டில் வலது பக்கம் போய் என்.எஸ்.ஆர். ரோடு வழியாக..." விளக்கமாகச் சொல்ல வந்த ஆட்டோ ஓட்டுபவரை இடைமறித்தாள் மது. "எப்படிப் போனாலும் சரிதாங்க. சீக்கிரமா என்னை ஸ்டேஷன் கொண்டு போய் சேர்த்து விடுங்கள். அவ்வளவுதான்."

மணி 3:40. கோவை ரயில் நிலையத்தில் நின்றது ராஜ்கோர்ட் எக்ஸ்பிரஸ். மாறி, மாறி தமிழ், ஆங்கிலம், தமிழ் வாடை வீசும் ஹிந்தி என ஒலிப்பரப்பியில் அறிவிக்கப்பட்டது. அவசரமாக இறங்கி, சாமான்களையும் இறக்கி, கண்கள் ஆர்வத்துடன் அலைபாய, தொண்டையில் ஏனோ எதுவோ அடைக்க, நேரம், காலம் அறியாமல் பேரம் பேச முற்பட்ட வயதான போர்ட்டர் மீது எறிந்து விழுந்தான் வாசு. படபடக்கும் நெஞ்சுடன் நான்காவது முறையாக தோளில் துப்பட்டாவைச் சரி செய்த அஞ்சலி அமைதியாக நின்றாள். மெல்லிய காற்றில் கலந்த மல்லிகையின் மணம் மனதுக்கு இதமாக நாசியை நெருடியது.

மது தென்படவில்லை. ஒருவேளை அவளுக்கும் அம்மா, அப்பா மாதிரி இன்னும் கோபம் தணியவில்லையோ? கடிதம் கிடைக்கவில்லையோ? ஒருவேளை வீட்டிலே எதிர்பார்த்து இருக்கிறாளோ? அது எப்படி சாத்தியம்? ஒன்றா, இரண்டா, ஏழு வருடங்களுக்குப் பின் தன் ஒரே அண்ணன் வரும் போது எந்த தங்கையாவது, அதுவும் மது வராமல் இருப்பாளா? மனது வலித்தது. மது கண்டிப்பாக வந்து இருப்பாள். எங்கே அவள்? கணத்தில் வாடி, குழம்பி நின்ற அவனைக் கண்டு செய்வதறியாது அஞ்சலி குனிந்த தலைநிமிராமல் மீண்டும், மீண்டும் பைகளையும் பெட்டிகளையும் அடுக்குவதும், நான்கு வயது ராஜேஷ் எங்கும் போய்விடாமல் கவனித்துக் கொள்வதுமாக நின்றாள். ராஜே

ஷைத் தன் பக்கம் இழுத்துக் கொண்டே, மெல்லிய குரலில் கணவனிடம், "நீங்கள் அந்தப் பக்கம் பார்த்துவிட்டு, வெளியே கூட ஒரு பார்வை..." என்று சொல்லி முடிப்பதற்குள், "நானும் அப்பாவுடன் போவேன்" என்று ஹிந்தியில் சொல்லிக் கொண்டே, அம்மாவின் கைகளை உதறி விட்டு, அப்பாவிடம் ஒட்டிக் கொண்டான் ராஜேஷ். "பத்து நிமிடங்களில் வந்து விடுகிறேன், அஞ்சலி" என்று சொல்லி விட்டு அவசரமாக ராஜேஷை தூக்கிக் கொண்டு அங்கிருந்து நகர்ந்தான் வாசு. "எனக்கு எல்லாம் புரிகிறது" என்று விழிகளாலே அவனுக்கு இதமாக தைரியம் சொன்னவள், அவன் நகர்ந்ததும் மெதுவாக அருகே யிருந்த ஒரு பெஞ்சில் அமர்ந்தாள். இனம் புரியாத பயம் மனத்தைக் கவ்வியது. மீண்டும் அந்தக் கேள்விக்குறி மனத்தில் அச்சுறுத்தியது. 'என்னால் பிரிந்து விட்ட இந்த அண்ணன் தன் தங்கையின் பாசத்தைத் திரும்பப் பெறவே முடியாதா? 'மது, உன் அண்ணனை நான் பறித்துக் கொள்ளவில்லை. உன் அண்ணன் எனக்கும் கணவன். அதை நீ புரிந்து கொள்ள மாட்டாயா?' - ஒன்றிரண்டு போட்டோவில் மட்டும் பார்த்திருந்த மதுவிடம் மனத்தில் உருக்கமாகக் கேட்டாள். இஷ்டதெய்வங்களை வேண்டினாள். கண்களில் நீர் பனித்துளியாக நின்றது.

கண்களை நாலாபுறமும் சுழலவிட்டபடி வலது கோடி வரை நடந்தான் வாசு. நான்கு வயது குழந்தைக்கே உரிய துறுதுறுப்புடன் ராஜேஷ் அங்கும் இங்கும் பார்த்துக் கொண்டு வந்தான். வாசு மீண்டும் ஒருமுறை நடந்தான். மது வரவில்லை. நூற்றுக்கணக்கான பெண்கள் அந்த நேரத்தில் அந்த பிளாட்பாரத்தில் இருந்தார்கள். ஆனால் அவன் தேடும் அந்த ஒரு பெண், அவன் ஒரே தங்கை அங்கே இல்லை. மனம் கனத்தது.

எதற்கும் ஒருமுறை பிளாட்பாரம் கடந்து, வெளியே வந்து பார்த்துவிட்டு போகலாம் என்று எண்ணி வெளியே வந்தான். மறு கணம்...

வானம் முழுவதும் இடிந்து விழுந்தது போல அது என்ன சத்தம்? சாமான்கள் வீசி எறியப்பட்டன. கற்கள், செங்கல், மரம், கண்ணாடிகள் சிதறின. பயம், பீதி, வலி, சாவின் அவலம் எல்லாமே கலந்த துயரக் குரல்கள், அலறல்கள், கூக்குரல், எதுவோ எரிந்து, கருகும் நெடி. மக்களிடையே பீதி பரவி அங்கும் இங்கும் தாறுமாறாக ஓடத் தொடங்கினார்கள்.

என்ன நடக்கிறது என்று நிதானிக்க நேரம் இல்லை. குழந்தையை இரு கைகளால் மார்போடு அணைத்துக் கொண்டு, ஏதோ ஒரு சக்தியால் உந்தப்பட்டு, "அஞ்சலி, அஞ்சலி" என்று அலறிக் கொண்டே ஓடினான். அவள் இருக்கும் இடம் நோக்கி, சிதறிய ஏதோ ஒன்று அவன் தலையைக் காயப்படுத்தியது. அடுத்த கணம், "அம்மா" என்று அலறிக் கொண்டே இரத்த வெள்ளத்தில் சாய்ந்தான். "அஞ்சலி" - வாயிலிருந்து வார்த்தை வரவில்லை. நினை விழந்து கிடந்தான் வாசு. அவன் கைகளில் குழந்தை கதறி அழுதான்.

அஞ்சலி எந்தக் குரலுமே கேட்காத தூரத்திற்குப் போயிருந்தாள். அவள் கவனமாக, அன்புடன் வாங்கி வந்திருந்த பரிசுப் பொருட் கள் கருகி, அலங்கோலமாக சிதறிக் கிடந்தன.

கைக் கடிகாரத்தைப் பார்த்த மது, மீண்டும் ஆட்டோ டிரைவரை அவசரப்படுத்தினாள். "என்னங்க டிரைவர், இப்படியே போனால் நான் போய்ச் சேருவதற்குள், வர இருக்கிறவர்கள் வந்து விட்டு அப்படியே போய் விடப் போகிறார்கள்."

"என்னம்மா செய்ய? எந்த வழியில் திரும்பினாலும், அந்த வழி மூடி விடறாங்க" - அவன் பதிலளித்தான்.

மறுநாள் செய்தித்தாள்களில் எல்லாம் முதல் பக்கத்தில் - கோவை இரயில் நிலையத்தில் குண்டு வெடிப்பு. 8 பேர் பலி. 20 பேர் படுகாயம்.

கார்த்திகைக்கு வித்தியாசமாய் ஒரு உருண்டை பிடியுங்களேன். ஜவ்வரிசியை வெறும் வாணலியில் பொரியுங்கள். கடித்தால் பொரிபோல் மொறுமொறுக்கும். வெல்லத்தை பாகிலிட்டு கம்பிப் பதத்தில் ஜவ்வரிசியை போட்டுக் கிளறி உருண்டை பிடியுங்கள். குழந்தைகளுக்கு நல்லது. சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு அலர்ஜி. கூடாது.

– கே. ஐசுவர்யா



இன்டர்நெட்டின் இனிய தகவல்களுக்கிடையே கொஞ்சம் இளைப்பாறி நாம் பார்க்கப் போவது... ERP என்னும் கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸ் பற்றி....

ERP என்றால் என்ன?

ERP என்பது Enterprise Resource Planning, என்பதன் சுருக்கமே.

இந்தக் கம்ப்யூட்டர் பயிற்சியில் மிக நுணுக்கமான கம்ப்யூட்டர் புரோகிராமிங் அறிவு மட்டுமின்றி, தொழில் மற்றும் வர்த்தக நிறுவனங்களின் நடைமுறை உத்திகள் குறித்தும் பல நுணுக்கமான... அறிவியல் விஞ்ஞானப்பூர்வமான பாடத் திட்டங்களும் அடங்குகிறது...

இதுவரை நாம் எத்தனையோவிதமான கம்ப்யூட்டர் பயிற்சிகளைப் பற்றிப் பார்த்தோம்.

Wordstar, Lotus, d Base, Ms office, word, excel, power point, Access, Fox Base, Fox Pro programming, Oracle, Visual Basic... இப்படி பலவிதமான கம்ப்யூட்டர் எடிட்டர்கள், languageகள் மற்றும் packageகள் பற்றி மிக விளக்கமாகப் பார்த்தோம். ஆனால் அவைகள் மூலமாக நாம் மிக அழகாக புரோகிராமிங் எழுதலாம். அதனை இயக்கி விடைபெறலாம்.

ERP Course-ன் மூலமாக ஒரு கம்பெனியின் முழுமையான செயல்பாட்டினை ஆராய்ந்து, அதன் ஒவ்வொரு பிரிவினையும் அலசி... அதற்கு எந்த மாதிரியான புரோகிராம் எழுதினால் அதனை திறம்பட இன்னும் மிக அதிகத் தெளிவுடன்... திறமையாக இயக்கி... அந்தக் கம்பெனியின் மேம்பாட்டை உயர்த்த முடியும் என்ற திறனாய்வை (consultancy) நடத்த முடியும்...

பிறகு அந்தக் கம்பெனியின் ஒவ்வொரு பிரிவுக்கும் ஏற்றவாறு மிக எளிமையாக User friendly ஆக (மிகத் தெளிவான) புரோகிராம் எழுதி அந்தக் கம்பெனியின் செயல்பாட்டின் வேகத்திற்கும், மேம்பாட்டிற்கும், பெருமைக்கும் வழிவகுக்கக் கூடிய வகையில்

ERP என்ற கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸ் உதவுகின்றது.

இன்னும் விளக்கமாகச் சொல்ல வேண்டுமேயானால் ERP Computer Course-ன் துணையோடு ஒரு நிறுவனத்தினை அலசி ஆராய்தல்...

காம்கேர் புவனேஸ்வரி

அதன் ஒவ்வொரு பிரிவினையும் (டிபார்ட்மெண்ட்) கம்ப்யூட்டர் மயமாக்குதல் என்று இருவிதமான பணிகளை நாம் செய்ய முடியும்.

ERP Courses

1. SAP
2. Oracle Financial
3. Oracle Manufacturing
4. People soft

இந்த கோர்ஸ்கள் ERP Computer பயிற்சியில் அடங்கும்.

SAP என்பது Systems Applications Products in data Processing என்பதன் சுருக்கம்.

ERP Course-ன் பயன்பாட்டுத் துறைகள்.

1. SAP:

இந்த கோர்ஸின் பயன்பாட்டைக் கீழ்கண்ட பிரிவுகளில் முழுமையாக உபயோகப்படுத்த முடியும்.

Human Resource
Financial
Sales and distribution

இந்த மூன்று பிரிவுகளும் எந்தெந்த நிறுவனங்களில் நடைமுறையில் உள்ளதோ... அங்கெல்லாம்

SAPன் பயன்பாட்டை முழு வீச்சுடன் செயல் படுத்தி அப் பிரிவின் மேம்பாட்டை உயர்த்த லாம்.

2. Oracle Financial:

Finance department - எந்தெந்த நிறுவனங் களில் உள்ளதோ (Finance இல்லாத இடமும் உண்டோ?) அங்கெல்லாம் இந்த கோர்ஸின் துணையோடு புரோகிராம் எழுதி கம்ப்யூட்டர் மயமாக்கலாம்....

Finance மட்டுமே கையாளப்படுகின்ற நிறு வனங்களுக்கு இது ஒரு வரப்பிரசாதம்.

3. Oracle Manufacturing :

உற்பத்தி... பிரிவு... அதாவது Manufacturing எங்கெல்லாம் நடைமுறையில் உள்ளதோ, அங்கெல்லாம் இதன் பயன்பாடும் நடை முறைப்படுத்தப்படுகிறது.

4. People Soft :

SAP - போலவே இதன் பயன்பாட்டு பிரிவுகள் அதிகம்.

1. Human Resource Management System (HRMS)
2. Finance
3. Material Management

என்று People Soft-ன் பயனை உபயோகப் படுத்தி அந்த நிறுவனத்தின் செயல் திட் டத்தை நெறிமுறை படுத்தி, செயல்திறனை மேம்படுத்த முடியும்.

வேலை வாய்ப்பு :

ERP Computer Course-னை படித்து முடித்து விட்டால் எப்படிப்பட்ட வேலை கிடைக்கும், எங்கு கிடைக்கும்? என்ற கேள்வி உங்கள் மனத்தில் தொக்கி நிற்கும்.

இந்தியாவில் வேலை வாய்ப்பு!

ERP-யின் முழுமையான பயனை இன்று வரை இந்தியாவில் எந்த நிறுவனமும் உபயோகப்படுத்தவில்லை. மிக சொற்பமான கம்பெனிகளே.... ERP Course-களின் பயனை உபயோகப்படுத்துகின்றது...

அயல்நாட்டில் வேலை வாய்ப்பு!

ERP Course படிப்பதால் அயல்நாட்டில் கண்டிப்பாக வேலை கிடைக்க வாய்ப்பு உள் ளது.

ERP Course-ன் மூலம் இரு வகையான வேலை வாய்ப்பு கிடைக்கும்.

1. Functional Consultant
2. Technical Consultant

Functional Consultant

Functional Consultant என்பது... மொத்த கம்பெனியின் infra structure ஐயே அலசி ஆராய்வது. அதாவது கம்பெனியை System Analysis செய்வது. ஒவ்வொரு டிபார்ட்மெண் டையும் எடுத்துக் கொண்டு அதன் nature of work, எவ்வளவு பேர் வேலை செய்கின் றார்கள்? இப்படிப்பட்ட தகவல்களை சேமித்து.... ஒவ்வொரு பிரிவின் செயல் திறனையும் மிகக் குறைந்த செலவில்... குறைந்த மேன் பவரில் குறுகிய காலகட்டத்தில் எப்படி உயர்த்தலாம் என்று ஆலோசனை தருவதே Functional Consultant-ன் வேலை.

Technical Consultant

Functional Consultant - கொடுக்கின்ற ரிப்போர்ட்டை வைத்துக் கொண்டு இவர்கள் (technical Consultant) அதற்கேற்றாற்போல புரோகிராம் எழுதி சாஃப்ட்வேர் டெவலப் செய்து தருவார்கள்... Functional Consultant - ஆலோசனை தருவார்கள்.

Technical Consultant - அந்த ஆலோ சனையை நடைமுறைப் படுத்துவார்கள்.

இந்தக் கோர்ஸ்களை படிக்கத் தேவையான கல்வித் தகுதி மற்றும் முன் அனுபவம் :

Technical Consultant :

I. இவர்களுக்குத் தேவையான கல்வித் தகுதி. BE, MCA, BSc., (or) Msc., Computer Science

மிகக் குறைந்த முன் அனுபவம் :

இரண்டு வருட கால Information Technology அனுபவம். அதாவது கம்ப்யூட்டர் துறை யில் மிகக் குறைந்த அளவாக இரண்டு வரு டம் முன் அனுபவம் தேவை.

II. BE, MCA, BSc., or MSc., Computer Science அல்லாதவர்களுக்கு மூன்று முதல் ஐந்து வருட காலம் முன் அனுபவம் Information Technology தேவைப்படுகிறது.

SAP Course-க்கு ABAP4 - என்ற புரோகிராமிங் நாலெட்ஜ் தேவைப்படுகின்றது.

Functional Consultant

இவர்களுக்கு மிகக் குறைந்த அளவாக 5 முதல் 8 வருட கால (Functional Experience) Functional அனுபவம் தேவைப்படுகிறது...

அதாவது பெயரெடுத்த கம்பெனியில் (Reputed Companies) 5 முதல் எட்டு வருட காலம் பணிபுரிந்த முன் அனுபவம் இருப்பின் அதுவும் ஒரு added advantageதான், அதாவது சிறப்புத் தகுதியாகக் கொள்ளப்படும்.

அரிசியை நன்றாக வறுத்துப் பிறகு உடைத்து உப்புமா செய்தால், உதிர், உதிர். எண்ணையும் அதிகம் விட வேண்டாம்.

– ஆர். பிரபாவதி





காதுகளை சிலசமயம் மூடலாம் தப்பில்லை!

பெ. நாயகி

நம் எல்லோருக்கும் தெரிந்த கதை ஒன்று உண்டு. ஒரு கிழவர், ஒரு சிறுவன் இருவரும் ஒரு கழுதையை ஓட்டிக் கொண்டு சென்றனர் சந் தைக்கு. எதிரே வந்த ஓர் ஆள், 'ஏன் இருவரும் நடக்க வேண்டும்? பெரியவர் கழுதை மீது உட்கார்ந்து வரலாமே' என்று ஆலோசனை சொன்னார். கிழவர் கழுதை மீது உட்கார்ந்து கொள்ள அடுத்த ஆள், 'கிழவனுக்கு அறிவே இல்லை. சின்னப் பையனை நடக்க விடுகிறானே' என்றார். கிழவர் இறங்கி சிறுவனை கழுதை மேல் ஏற்ற, மூன்றாவது ஆள் 'சின்னப் பையனுக்குப் பொறுப்பே இல்லை. கிழவர் மீது இரக்கப்பட வேண்டாமா' என்று விமர்சனம் செய்தார். இருவரும் கழுதை மேல் ஏறி உட்கார, நான்காவது ஆள், 'பாவிகளா வாயில்லா ஜீவனை இப்படியாவதைப் பது?' என்று கண்டனம் தெரிவித்தார். கடைசியாக இருவரும் கழுதையைச் சுமந்து கொண்டு சென்றதாகக் கதை.

அதாவது எதிராளியின் நோக்கமே புரியாமல் தம்மை மட்டுமே முன்னிறுத்தி ஆளாளுக்குச் சொல்கின்ற ஆலோசனைகளை ஏற்று நடக்க முயன்றால் ஏற்படும் குழப்பங்கள் பற்றிய கதையே இது.

ஒரு பெண் திருமணமாகி புகுந்த வீட்டுக்கு வாழக் கிளம்புகையில் அவளுக்குத் தரப்படுகின்ற ஆலோசனைகளும் இத் தகையவையே.

"நீ அங்கே போய் நடந்து கொள்ளும் விதத்தில் தானம்மா நம் குடும்பத்தின் மானம் கௌரவம் எல்லாம் அடங்கி இருக்கிறது."

''போய் நல்லபடியா இருந்துக்கோ. புத்திசாலித்தனமா நடந்துக்கோ. மாப்பிள்ளை கொஞ்சம் 'அம்மாக்கோண்டு' மாதிரி தெரியுது. முதல்ல அதைச் சரிசெய்யப் பாரு. ஆரம்பத்துல விட்டுட்டா அப்புறம் புடிக்கவே முடியாது ஆமா...''

"இங்கே பாருடி, உன் மாமனார் ஒண்ணும் சுதாரிப்பான ஆளாத் தெரியலை. கல்யாண வீட்லயே கவனிச்சேன். மாப்பிள்ளையோட அக்கா ராஜ்யம்தான் அங்கே நடக்கற மாதிரி தெரியுது. பார்த்து நடந்துக்கோ."

''மாப்பிள்ளைக்கு தம்பிகள் தங்கச்சின்னு பிக்கல் பிடுங்கல் இருக்கும்னு தோணுது. காலாகாலத்துல

தனிக் குடித்தனம் கிளப்புகிற வழியைப் பாரு. என் அனுபவத்துல சொல்றேன். காலம் கடத்தின, அவ்ளோதான் எல்லாம் கை மீறிடும்.''

கிட்டத்தட்ட இதே மாதிரி ஆணின் தரப்பிலும் போதனைகள் நடைபெறாமலா இருக்கும்?

ஆக கணவனும், மனைவியும் முதலில் சந்திக்கும்போதே உண்மை உணர்வுகளுக்குப் பாதுகாப்புக் கேடயம் அணிவித்துக் கொண்டு புத்தியை விழிப்பாக்கிக் கொண்டபடி சதுரங்கக் காய் நகர்த்தல் போலத்தான் பேசிக் கொள்கிறார்கள். பெண்ணுக்குக் கோச்சிங் சற்று அதிகம் என்பதால் அவள் கிட்டத்தட்ட பேசுவதே இல்லை. 'எது எப்படிப் போனாலும் எனக்கு அம்மாதான் தெய்வம். நீதான் அனுசரிச்சு நடந்துக்கணும்' என்பது போன்ற சம்பிரதாய வார்த்தைகளை ஆண்தான் முதலில் அதிகமாக உளறுகிறான்.

ஆண் அப்போது சொல்கிற வார்த்தைகள் பலவும் மறுநாள் பெண்ணின் பிறந்த வீட்டார் பாசறையில் மந்திராலோசனைக்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றன. புதுப்புது யுக்திகள் பெண்ணுக்குப் போதிக்கப்படுகின்றன. புதிய கவசங்கள் அணிவிக்கப்படுகின்றன. பெண் அடுத்த கட்டப் போருக்குத் தயாராவது போல் அனுப்பப்படுகிறாள்.

கணவன் மனைவிக்கிடையே முதல் சில மாதங்களுக்கு யாரை யார் பக்கம் இழுப்பது என்கின்ற வெளிச் சொல்லாத மௌன யுத்தம்தான் நடைபெறுகிறது.

'உன்னை தாரை வார்த்து விட்டோம். இனி அதுதான் உன் வீடு. அவர்கள்தான் உனக்குத் தாய் தகப்பன்' என்கிற உணர்வு ஊட்டி பெண்ணை அனுப்பி வைத்த காலமெல்லாம் சரித்திரமாகி விட்டது. வசதி நிறைந்த பெண் வீட்டில், மாப்பிள்ளையை இந்தப் பக்கம் இழுக்கப் பார் என்கிற போதனையும்; வசதி இல்லாத பெண் வீட்டில், 'எங்களைத் தொந்தரவு செய்து விடாதே இனி நீயாச்சு அவர்களாச்சு' என்கிற கை கழுவுகிற பாணி அறிவுரையும்; நடுத்தர வர்க்கத்தில், 'நீ இங்கே வந்து விடாதே அங்கேயும் இருந்து விடாதே மாப்பிள்ளையைச் சரிக்கட்டி தனி ராஜ்யம் அமைத்துக் கொள்ளப் பார்' என்கிற உருவேற்றலும் இல்லாத திருமணங்களே இப்போது கிடையாது எனலாம். ஆக எந்த வர்க்கத்திலும் பெண் ஆணைக் 'கைக்குள் போட்டாக வேண்டிய' கட்டாயத்தில்தான் இருக்கிறாள்.

பெண்ணைத் திருமணம் செய்து கொடுத்த இடத்தில் பெண்ணின் பெற்றோரோ உடன்பிறந்தாரோ சாப்பிடக் கூடாது. வருடத்தின் முக்கிய கட்டங்கள் தவிர மற்ற நாட்களில் போகக் கூடாது என்பன போன்ற சம்பிரதாயங்கள் இருந்ததெல்லாம் ஒரு காலமாக இருந்தது. (இன்றும் வட இந்தியாவில் பல இடங்களில் இந்தச் சம்பிரதாயம் வழக்கத்தில் உள்ளது.) இப்போது பெரும்பாலான வீடுகளில் பிள்ளை வீட்டாரை விட பெண் வீட்டார் வந்து போவதுதான் அதிகம் என்கிற அளவுக்கு எண்ண முதிர்ச்சியும் மன விரிவும் ஏற்பட்டு விட்டன. இது வரவேற்கத்தக்கதுதான்.

ஆண்களில் பலரும் மனைவிக்கு உணர்வுபூர்வமான கம்பெனி அவளுடைய பிறந்த வீட்டு நபர்களால்தான் கிடைக்கிறதென்றால் அதற்குத் தடை சொல்லாமல் வரவேற்கும் பக்குவம் பெற்றிருக்கிறார்கள். ஆனால் பெண்ணின் தரப்பில்தான் இது ஒருவித எதிர்மறை விளைவை ஏற்படுத்தத் தொடங்கியிருப்ப

மைதா மாவில் போளி செய்வதை விட கோதுமை மாவை மேல் மாவாக வைத்துப் போளி செய்தோமானால் உடம்புக்கும் நல்லது. ருசியாகவும் இருக்கும்.

— என். கல்பனா



புழுங்கலரிசியைக் குறுணையாக (உடைசல்) உடைத்துக் கொண்டு, ஒரு கைப்பிடி பயத்தம் பருப்பை வேகவைத்து அத்துடன் உடைசலை சேர்த்து வேகவைத்து இறக்கி சிறிது நெய்யில் மிளகு, சீரகப் பொடி சேர்த்து வறுத்து உப்பு சேர்த்துக் குடித்தால் பசியும் தாங்கும். உடலுக்கும் குளிர்ச்சி. அதிக நேரம் வயிறு காயாமல் இருக்கும். சாப்பாடு சாப்பிடப் பிடிக்காதவர்கள் இக் கஞ்சியைக் குடிக்கலாம்.

- ராஜி குருஸ்வாமி



தாகத் தோன்றுகிறது.

பெண்ணைப் பார்ப்பதற்காக அவள் வீடு போகும் சில பெற்றோர் சும்மா இருப்பதில்லை. பெண் தன் கணவர் வீட்டாருக்கு உபசாரம் செய்தால் அதை அவளிடம் ரகசியமாகக் கண்டித்து துர்ப்போதனை செய்யும் வேலைகளில் ஈடுபட்டு அவளைக் குழப்புகிறார்கள்.

சேம் சைடு கோல் போடும் ரகத்தாரும் உண்டு.

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு பெண் அழகு, நடைமுறை வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அறிவு, வீட்டு வேலைகள், நிர்வாகம் மற்றும் சமையல் போன்றவற்றில் எந்த ஆணும் விரும்பத்தக்க கைநேர்த்தி சகலமும் உடையவள். அவளிடம் ஒரு பழக்கம். காலையில் ஏழரை அல்லது எட்டு மணிக்கு முன் எழுந்திருக்க மாட்டாள். அதிர்ஷ்டவசமாக அவளுக்குக் கிடைத்த கணவரின் அலுவல் வேலை காலை பத்தரைக்கு மேல் தொடங்குவதாக அமையவே, அவள் கட்டாயத்தின் பேரிலாவது அதிகாலை எழுந்தே தீர வேண்டிய அவசியம் இல்லாது போய் விட்டது. கணவன் வீட்டார் வெளியூர்வாசிகள் என்பதோடு, கணவன் அவளுடைய ஒவ்வொரு சிறப்பையும் ரசித்து மகிழ்பவன் என்கிற வகையில் அந்த வீடு ஆனந்தமாகவும் அமைதியாகவும்தான் இருந்தது.

அவளுடைய பெற்றோர் அவள் வீட்டுக்குப் போகும்போதெல்லாம் 'பெண்ணாகப்பட்டவள் இப்படியா காலைல தூங்கறது? வீட்டுல அப்புறம் மூதேவிதான் குடியிருப்பா' என்பது போன்ற அர்ச்சனைகளைத் தொடங்க ஆரம்பித்தனர். நம் பெண் அதிகாலையில் எழுந்தால் மாப்பிள்ளை சந்தோஷப்படுவார் என்று இவர்களாகவே நினைத்துக் கொண்டு அவரை குஷிப்படுத்துவதற்காக அல்லது அவருடைய அபிப்பிராயத்தில் உயர்வதற்காக அவர் முன்னிலையிலேயே அவளைக் குறைசொல்லச் சொல்ல இப்போது அந்தப் பெண் காலையில் எழாதது மட்டுமே அந்த வீட்டின் முக்கியப் பிரச்னையாகி கணவன் மனைவிக்கிடையேயான சுமுக உறவில் கூட கீறல் விழுந்து விட்டது.

இது ஒரு சிறிய உதாரணம். ஏராளமான குடும்பங்களில் இதுபோன்ற சம்பவ உதாரணங்கள் நிறைய இருக்கும். பெண்ணை அவளுடைய புகுந்த வீட்டில் போய் விமரிசனம் செய்கின்ற பெண் வீட்டார் அந்த குணாதிசயங்களை இருபது வருடங்களுக்கும் மேலாக வளர்த்து விட்டவர்கள் தாங்களே என்பதை சௌகரியமாக மறந்து விடுவதுதான் வேதனை.

அதிலும் குறிப்பாக, 'பணக்கார வீட்டுப் பெண் வசதி குறைந்த மாப்பிள்ளை வீடு' என்கிற வகையறாக்களில் ஆணின் நியாயமான உணர்வுகளைக் கூட பெண் புரிந்து கொள்ள விடுவதில்லை அவள் வீட்டார். 'அவர் கிடக்கார். முதலில் அவரை இதைச் செய்யச் சொல்' என்பது போன்ற கட்டளைகளைப் பெண்ணின் தந்தையார் பெண் மூலமாகப் பிறப்பிப்பது பெரும் தவறு. செல்லமாக வளர்த்த பெண்ணைப் பொறுத்தவரை தன் பெற்றோர் தன்னுடைய நல்லதிற்குத்தான் சொல்கிறார்கள் செய்கிறார்கள் என்கிற மயக்கத்திலிருந்து விடுபட நீண்ட நாட்களாகும். அதற்குள் ஆணின் உணர்வுகள் எந்த அளவுக்குப்

புண்பட்டுப் புரையோடிப் போகிறது என்பதை அவள் அறிவதில்லை.

பெண் தன்னைப் பெற்றவர்களிடம் கிட்டத்தட்ட இருபதிலிருந்து இருபத்து மூன்று வருடங்கள் இருக்கிறாள். அந்தக் காலகட்டத்தில் ஐயோ பாவம் போகிற இடத்தில் தான் கஷ்டப்படப் போகிறாளே என்கிற போலி அக்கறையில் செல்லம் கொடுப்பது என்ற பெயரில் அவளுக்குப் பொறுப்பைப் போதிக்கத் தவறிய பெற்றோர்கள் அவளுடைய திருமணத்திற்குப் பிறகு அவள் மீது ஆளுமை செலுத்த நினைப்பது தவறு.

பழைய தலைமுறைப் பெண்கள், குறுகிய மனப்பான்மையின் உருவமாக இருந்த மேல் சாவினிஸ்ட் கணவர்களுடன் வாழ்ந்த போதும் மனநோய்கள் இல்லாமல் இருந்ததற்குக் காரணம் கூட்டுக் குடும்பத்தில் வாழ்வில் அவரவருடைய பங்கு என்ன என்று வாழ்ந்து காட்டப்பட்டதே. இந்தத் தலைமுறையில் ஆண்கள் எவ்வளவோ பக்குவம் பெற்றவர்களாக, மனைவிக்கு உரிய மரியாதை தந்து வீட்டு நிர்வாகத்தில் ஒத்துழைப்பு தருபவர்களாக ஆன பிறகும் பெண்கள் மிகுதியான குழப்பங்களுடன் போராடுவானேன்! நிம்மதி இன்றி இருப்பானேன்!

திருமணம் செய்து கொடுக்கப்பட்ட பின்பு அவளைப் பார்க்கும் போதும் அவள் ஒரு குடும்பத்திற்குத் தலைவி என்ற நிலையில் அவளை வைப்பதும், அந்த வகையில் பல வகையிலும் சிந்தித்துப் பேசுவதும் நல்லது. அறிவுரை சொல்கிறேன் பேர்வழி என அவளுடைய பிற்கால வாழ்க்கையையே நினைக்காமல் பேசுவது, குழப்புவது தவறு.

அவளை விட்டு ஒதுங்கச் சொல்லவில்லை. அவளுடைய வாழ்க்கையை அவளே வாழ ஒத்துழையுங்கள். புதிய இடத்தில் அனுசரித்துப் போகத் தேவையான புத்திசாலித்தனத்தை அவள் தன் அனுபவங்களிலிருந்து கற்றுத் தெளியட்டும். மிகவும் அத்தியாவசியமான கணங்களில் தேவைப்பட்டால் அன்றி பெரியவர்களின் தலையீடும் போதிப்பும் இல்லாமல் இருந்தாலே பல இளம் தம்பதிகளின் வாழ்க்கை அமைதியாக இருக்கும். அப்போதுதான் ஆணும் பெண்ணும் தம்முடைய இயற்கையான குறை நிறைகளுடன் வெளிப்பட்டு, ஒருவருக்கொருவர் எப்படி இருந்தால் அடுத்தவருடன் அதிக உரசல்களைத் தவிர்க்க முடியும் என்கிற யுக்திகளைப் பரஸ்பரம் கற்று நடைமுறைப்படுத்த இயலும்.

இதை விடுத்து எடுத்ததற்கெல்லாம் பெற்றோரிடம் போய் அழுகின்ற பெண்களின் வீடுகளானாலும் சரி, அறிவுரை என்ற பெயரில் திருமணத்திற்குப் பிறகும் பெண்ணின் சிந்தனையை மற்றவர்கள் ஆக்ரமிக்கும் வீடுகளானாலும் சரி, நிம்மதிக் குறைவுடன் மட்டுமே இருக்கும்.

எச்சரிக்கையாகவே இளம்பெண்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய ஒரு விஷயம் : மற்றவர்களின் அறிவுரைகளை மட்டுமே கேட்டுக் கேட்டு வாழ்க்கையில் தோல்வியடைந்த பெண்ணை அவள் வீட்டாரே, 'நாங்க ஆயிரம் சொல்லுவோம்; உனக்கல்லவா வேண்டும் சொந்த புத்தி?' என்று பிற்காலத்தில் குத்திக் கிழிக்கின்ற காட்சிகளும் சமூகத்தில் ஏராளம்.

என் தம்பியின் திருமணத்தின் போது வந்த அன்பளிப்புகளில் மூன்று பிளாஸ்க், இரண்டு கூலர், டீ கப் செட்கள் நாலு வகை என சேர்ந்து விட்டதால் என்ன செய்வது என்று யோசித்தோம். கடைகளில் கொடுத்து வேறு பொருட்களாய் மாற்றவும் மனதில்லை. தம்பியின் மனைவி ஒரு செட் மட்டும் வைத்துக் கொண்டு மீதமுள்ளதை பக்கத்தில் உள்ள அனாதை ஆசிரமத்திற்குக் கொடுத்தது எல்லோருக்கும் மன நிறைவைத் தந்தது.

- கி. மஞ்சு



SHAKTI GAS

MB SHRI SHAKTI-LPG CARRIER OF SHRI SHAKTI LPG LTD

பாரத தேசத்தின் நிரந்தர சக்தி
சக்தி காஸ்



ஆமாம்! அகில இந்திய அளவில் தனியார் துறையில் மிகப்பெரிய எல்பிஜி நிறுவனம் நமது சக்தி காஸ். ஆரம்பித்து வெகு குறுகியகாலத்திற்குள், 3 லட்சத்திற்கும் அதிகமான திருப்தியடைந்த வாடிக்கையாளர்களைக்கொண்டு நிரந்தரமாக பெருகி வரும் சக்தி நமது சக்தி காஸ். வெகு விஸ்தாரமான டீலர்நெட்வொர்க்உள்ளபடியால்காஸ்விநியோகம் சூரியகிரணங்களைப்போல் நிரந்தரமாக கிடைக்கிறது.

சக்தி காஸ் நம்பிக்கைக்குப்பாத்திரமானது என்பது மக்கள் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கையால் மட்டுமல்ல, பிரபலமான தரம் நிர்ணயிக்கும் நிறுவனமான ICRA வழங்கியுள்ள No.1 ரேட்டிங்கும் இதற்குத்தக்க சாட்சி.

எங்களது பிறப்பு, வளர்ச்சி, நிறைவேற்றிய வாக்குறுதிகள் மற்றும் கேட்டவுடன் சிலிண்டர்கள் விநியோகம் எல்லாவற்றையும் நீங்கள் பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்களுக்குத் தெரியும் சக்தியின் மனது. நினைத்துவிட்டால் எதையும் சாதிக்கும். ஒவ்வொரு நிமிடமும் அது இந்தியத்தன்மையை பிரதிபலிக்கிறது.

• அரசாங்க காஸ் விலைக்கு ஆயுள் முழுவதும் ரீஃபில்.

• தக்ஷிணா சக்தி திட்டத்தில் மட்டுமே

இதுவே அல்லாமல், மங்கையரின் சக்திக்கு ஊட்டமளிக்கிறது. பெண்குழந்தைகளை ஆதிசக்தியாக பாவித்து அவர்களின் வளமைக்காக பாடுபடும் பணியில் ஈடுபடப்போகிறது. சுற்றுப்புற சூழலில் மாசுக்கட்டுப்பாடு செய்து உலகை பசுமையானதாக்க முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப் போகிறது.

இல்லத்தில் சக்தி காஸ் உள்ளதென்றால் நிரந்தர சக்தி உங்களிடத்தில் உள்ளது போலத்தான்.

தக்ஷிணா சக்தி	: வாழ்நாள் முழுவதும் சர்க்கார் விலையில் ரீஃபில்.
	: இந்த வாய்ப்பு உங்களுக்கு ரூ. 4900 ல் கிடைக்கிறது.
ஜனதா சக்தி	: ரூ 1350 மட்டுமே கொடுத்து சக்தி காஸ் இணைப்பு பெற ஒரு அரிய வாய்ப்பு.
	* உடனடி இணைப்பு * உடனடி ரீஃபில்.

PERCEPT/M/98



ஸ்ரீசக்தி எல்பிஜி லிமிடெட்

இந்தியாவின் மிகப்பெரிய தனியார் எல்பிஜி நிறுவனம்.

விவாஹவரன் விநாயகர்

காவிரியில்

மும்பை நகரில் உள்ள முலுண்டு ரெயில்வே ஸ்டேஷன் அருகில் உள்ள சென்ட்ரல் ரயில்வே பாதுகாப்புத் துறை (RPF) ஆபீஸர் காலனியில் எழுந்தருளியிருக்கிறார் விவாஹ/புத்திர வரன் விநாயகர். பூராவும் கிரானைட்/மார்பிளால் கட்டிய இந்தக் கோவிலில் நாலா பக்கமும் தாமரை மேல் சூரியன் டிசைனில் கிரில் அமைப்பில் பண்ணியிருப்பதால் கோயில் மூடினாலும் விநாயகர் தரிசனம் எந்த நேரமும் பண்ணலாம்! நடு இரவு தவிர லோகல் ட்ரயினில் தூரத்திலிருந்து வருகிறவர்கள் போகிறவர் இறங்கி தரிசனம் செய்கிறார்கள்.

இந்தக் கோவிலின் வரலாறு என்னவென்றால் கோயில் ஜெனரல் செக்ரடரி பத்மநாபன் அய்யர் முக்கிய பாதுகாப்பு அதிகாரியிடம் சீனியர் பி.ஏ.வாக இருந்தார். 1984 செப்டம்பர் மாதம் கணேஷ் சதுர்த்திக்கு நான்கு நாள் முன்பு இரவு 2½ மணிக்கு தன்னுடைய குவாட்டர்ஸிலிருந்து இறங்கி இந்த இடத்தில் ஒரு கல்லை வைத்துவிட்டு மறுநாள் தங்கள் கமிட்டி மெம்பர்களிடம் இந்த இடத்தில் உடனே கணபதி கோயில் கட்டணும் மூர்த்தி ஸ்தாபனம் சதுர்த்தி அன்று பண்ணணும் என்றார். விநாயகர் எல்லா வசதிகளும் செய்து கொடுப்பார் என்று திடமாகச் சொன்னார். இந்த உடன் முடிவுக்குக் காரணம் கேட்டதில், சொல்ல மறுத்து விட்டார்.

இது அவருடைய குணம். ஏனெனில் அவர் எங்களுக்குத் தெரிந்து ரொம்ப நாளாகவே களி மண்ணினால் கணபதி மூர்த்தி பண்ணி 10 நாள் சதுர்த்தி பூஜை பண்ணுவார். அவருடைய முடிவு பகவானின் ஆணையாக இருக்கலாம் என்று நினைத்து எல்லோரும் காரியத்தில் இறங்கினோம். பத்மநாபன் எல்லா இடத்திலிருந்தும் நிதி திரட்டி, மற்றும் அவருடைய கணபதி பக்தர்கள் இன்ஜினீயர்கள், காண்ட்ராக்டர்களை பிடித்து கடைசியாக 1994 ஏப்ரல் அன்று அவருடைய சொப்பனம் நிறைவேறியது. இந்த கோவில் கட்டி முடிந்தது. இந்த கோவிலின் முக்கியத்துவம் என்னவென்றால்:

1. கல்யாணமாகாத பெண்மணிகளும், புத்திர பாக்கியம் இல்லாத தம்பதிகளும் இந்த கணபதி பகவானை பதினோரு தடவை தினசரி பிரதட்சணம் பண்ணி மனத்தில் வேண்டி

• காவிரியில் பொங்கல்





• கணபதி மந்திர்

கொண்டு சங்கடஹர சதுர்த்தியன்று உபவாசம் இருந்து பதினோரு வாரம் செய்து வந்தால், மூன்றாவது வாரமே பலன் தெரிய ஆரம்பிக்கும். காரிய சித்தி அடைந்தவுடன் தம்பதிகள் வந்து காணிக்கை (பணம், வெள்ளி, தங்கம், வஸ்திரம்) செலுத்துகிறார்கள்.

2. தினசரி இரண்டு வேளை காலை, மாலை ஆரத்தி பாடி எடுப்பார்கள். இதில் பூஜாரியும் எல்லா பக்தர்களும் ஆரத்தி பாட வேண்டும் (வம்பளப்பு கிடையாததால்) எல்லா பக்தர்களும் தன்னை மறந்து தேவசக்தி உணர்கிறார்கள். அவர்கள் ஜீவனம் சுகமாக நடந்து கொண்டு வருகிறது.





• பிள்ளையார்

4. அபிஷேக அர்ச்சனை (ரூ. 11/- தான். இன்று வரையிலும் அதிகரிக்கவில்லை) கூப்பன் வாங்கினால் மட்டும் போதும் அவர்கள் பெயரில் ஆவர்த்தனா செய்து கோயில் பக்கத்திலிருந்தே ஒரு தேங்காய் மூடியும், பூவும் கல்கண்டு பிரசாதமும் கொடுப்போம்.

5. ஸ்டேஷன் ஒட்டி கோயில் இருப்பதில் ஒவ்வொரு ட்ரயினில் பிரயாணம் (லோகல் டிரெயின்) செய்கிறவர்கள், காலையிலும் மாலையிலும் வந்து போய்க் கொண்டிருக்கும் போதே ''கணபதி பப்பா மோர்யா'' என்று கோஷம் செய்கிறார்கள்.

பொங்கல் விழா

6. இந்த கோயில் இன்று முலுண்டில் மட்டுமல்ல மும்பை நகரிலும் ஒரு பிரசித்தி பெற்ற கோயில் ஆகிவிட்டது.

3. எல்லா செவ்வாய்க் கிழமையும், சங்கடஹர சதுர்த்தியன்றும் 30 - 35 பிராமணர்கள் 1008 ஆவர்த்தனா (கணபதியின் ஸ்தோத்திரம்) சொல்லுகிறார்கள். இதனால் மூர்த்தியின் சக்தியும் நாளுக்கு நாள் அதிகமாகிறது. பக்தர்களின் கூட்டம் அதிகரித்துக் கொண்டே போகிறது. பிரார்த்தனைகள் பூரணமாகின்றன.

இன்னும் பத்மநாபன் அய்யர் மேற்பார்வையில்தான், (ரிடையர் ஆகிவிட்டதால்) தனியாகக் கோயில் கமிட்டி நியமித்து தினசரி காரியங்கள் ஒழுங்காக நடந்து கொண்டிருக்கிறது.

"கணபதி பப்பா
மோர்யா
மங்கள மூர்த்தி
மோர்யா"

- ஆர்பிஎஃப் கணேஷ் மந்திர் கோயில் கமிட்டி.

• கெட்வெல் ஆஞ்சநேயர்



கடல் அலைகளின் நடுவில் தரிசனம்

கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் குளச்சல் என்னும் சிற்றூர் கடற்கரையில் அமைந்துள்ளது. நம்மூர்ப் பக்கம் நிறைய பிள்ளையார் கோவில் இருப்பது போல் அங்கு தெருவுக்கு இரண்டு குருசேடி அமைந்துள்ளது. அதாவது குருசேடி என்று அங்குள்ள மக்களால் அழைக்கப்படுவது கிறிஸ்த்துவர்களின் ஆலயமாகும்.

கடற்கரையிலிருந்து முப்பது அடி தூரத்தில் சிறு குன்று ஒன்று காணப்படுகிறது. அதில் ஒரு குருசேடியில் தேவ மாதா தன் மடியில் இயேசு கிறிஸ்த்துவைப் படுக்க வைத்திருப்பது போல் ஓர் சொரூபம் வியாபித்துள்ளது. கடல் அலைகளுக்கு நடுவே இருக்கும் குன்றுக்கு அவ்வூர்ப் பெரியவர்களும் சிறியவர்களும் காலையும் மாலையும் சென்று மாதாவை வணங்கி வருகிறார்கள்.

எப்படி? அதுதான் அதிசயம். கடற்கரைக்கும் குன்றுக்கும் இடையில் கடல் நீர். இடது புறமிருந்து வலதுபுறமும் வலது புறமிருந்து இடது புறமுமாகத்தான் அலைகள் வீசுகிறது. இரண்டு புறமிருந்தும் அலை வந்து ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்து பிரியும் பொழுது மக்கள் நடந்து செல்ல பாதை ஒதுக்கியது போல் தரை தெரிகிறது. உடனே காத்திருக்கும் மக்கள் மறுபடியும் அலை வருவதற்குமுன் ஓடிச்சென்று குன்றில் ஏறிக் கொள்கிறார்கள். தெய்வ தரிசனம் முடித்து திரும்பவும் பிரியும் அலைக்காக காத்திருந்து கரையை அடைகிறார்கள்.



• பத்மநாப ஐயர்

பெரியவர் முதல் சிறியவர் வரை லாவகமாக கடல் நீரில் நனையாத வண்ணம் சென்று வருவது நமக்கு ஆச்சரியத்தைக் கொடுக்கிறது.

எங்கள் குடும்பத்தினரும் அவ்வாறு கடக்க எண்ணி அலையில் மாட்டிக் கொண்டது வேறு கதை.

- மணி பால்ராஜ்

கெட்வெல் ஆஞ்சநேயர்!

கெட்வெல் என்ற ஆங்கில வார்த்தைக்கு "நலம் அடை" என்பதற்கேற்றவாறு தன்னை நாடிவருபவரையும், தன்னை மனதால் நினைப்பவர்களையும், நலமடையச் செய்வார் என்று சொன்னால் அதற்கு ஹனுமானை நாள்தோறும் வந்து சேவிக்கும் ஆயிரக் கணக்கான பக்தர்களே கண்கண்ட சாட்சி. நெல்லை நகரின் மையப் பகுதியிலுள்ள கெட்வெல் மருத்துவ மனையில் வீற்றிருக்கிறார் இவர்.

மூர்த்தி விசேடம் : தாமிரபரணி நதிக்கரையில் சுற்றிலும் பசுமையான மரங்களுடன் கூடிய ஒரு அருமையான பசுஞ்சோலையில் வீற்றிருக்கும் இவர் உலகில் வேறு எங்கும் இல்லாத அஷ்ட (எட்டு) அம்சங்களுடன் அருள் பாலிப்பது மிக அரியது. அவை :

1. ஆதி விநாயகர்/அந்தம் அனுமன்/அந்த ஆதி விநாயகருடன் இவர் எழுந்தருளியுள்ளார்.

2. மற்ற இடங்களில் ஆஞ்சநேயர் சுவாமி கையை கூப்பி அஞ்சலி ஹஸ்தமாக ராமனை தியானம் செய்கிறார். இவ்விடத்தில் ஆஞ்சநேயர் சுவாமி தன்னை நாடிவரும் பக்தர்களை வலது கையை தூக்கியவாறு வரம் கொடுக்கிறார்.

3. இடது கையில் கதை அயுதம், இது நமது அன்றாட உலகியல் வாழ்க்கையில் எதிர்ப்படும் எதிர்ப்பு, சூது, வஞ்சனை, குரோதம் இவைகளை நாசம் செய்யும்.

4. ஸ்ரீஹனுமன் பாதங்கள் தென் திசை நோக்கி நடப்பது போல் உள்ளது. இது தென்திசைக்கு அதிபதியான எமனை நோக்கி செல்வது போலவும், அவரை வணங்கும் பக்தர்களுக்கு என் பின்னே வருப

வர்களை உனது மரண பயம் ஒன்றும் செய்யாது எனபதைக் குறிக்கும்.

5. மேற்கு திசை நோக்கி அதாவது இவர் இமயமலையில் இருந்து தூக்கி வந்த சஞ்சீவி மலையின் மறு பெயரான மேற்கு தொடர்ச்சி மலையைப் பார்த்து உள்ளார். இது நமது உடல் வியாதிகளை நான் போக்குவேன் என்று நமக்கு உணர்த்துவதாக உள்ளது.

6. லாஞ்கூலம் எனப்படும் வால் மற்ற இடங்களை விட இங்கு அதிகமாக, முழுவது மாக தெரியும். ஹனுமனின் வாலில் நவக்கிரகங் களும் அடங்கும். எனவே ஹனுமனை வழி பட்டால் நவக்கிரகதோஷங்களும் தானாகவே விலகும் என்பது ஐதீகம்.

7. ஸ்ரீ ஹனுமன் சிவனின் அம்சம், அதைக் குறிக்கும் வகையில் இவர் லிங்க அமைப்பினுள் அடங்கி உள்ளார்.

8. வலது கையில் இவ்வுலக வாழ்க்கைக்கு அவசியமான செல்வத்தைத் தரும் மகாலெக்ஷ்மி காட்சி தருகிறார். இராமாயணத்தில் மகா லெக்ஷ்மியின் அவதாரமான சீதாபிராட்டிக்கு ஹனுமன் செய்த மாபெரும் உதவிக்கு அத் தாயார் "நீ இருக்கும் இடத்தில் நானும் இருந்து உன்னை வழிபடுவோருக்கு என் அருளையும் நான் தருவேன்" என்று சொன்னதற்கு ஒப்ப ஹனுமனை வழிபடுவோர் கஷ்டத்திலிருந்து மீள்வதைக் காணலாம்.

கெட்வெல் ஆஞ்சநேயரின் முழுத்தோற்றப் பொலிவான மிகவும் சாந்தமான சிறு குழந்தை யைப் போன்ற அந்த அழகு உருவ அமைப் புடன் மிகக் குறிப்பாக உயிர்ப்புடன் கூடிய கண்கள் (ஜீவநேத்திரம்) மூலமாக அது நாம் எத்திசையில் இருந்து தரிசித்தாலும் அவர் நம்மையே பார்ப்பது போல் அமைந்துள்ளது ஒரு தனிப்பட்ட சிறப்பு.

சிறப்பு உத்ஸவங்கள் :

சித்திரைவிஷு அன்று கனி காணல் வழி பாடு. சுமார் 5008 பல்வேறு கனிகளின் கண் கவர் அலங்காரம். புரட்டாசி ஐந்து சனி விசே ஷங்களான செந்தூரக்காப்பு, பச்சை காப்பு சந்தனக் காப்பு பார்க்க பார்க்கப் பரவசமூட் டும் ராஜ அலங்காரம் & வெண்ணை காப்பு அலங்காரம்.

முத்தங்கி சேவை, உடல் முழுக்க நல்முத்துக் களினால் செய்த அங்கி அணிவித்தல்.

மார்கழி அமாவாசை (ஹனுமனின்) ஜென்ம நட்சத்திரமான அன்று மட்டும் சுமார் 50000க் கும் மேற்பட்டோர் நீண்ட க்யூ வரிசையில் பல மணி நேரம் நின்று சேவித்து ஹனுமனின் அருள் பெற்றுச் செல்வார்கள்.

மற்றும் ஆங்கில புதுவருடப் பிறப்பு தை மாத கரும்புக் குழல் அலங்காரம். பொதுவாக நாள்தோறும் ஒவ்வொரு அலங்காரம், குறிப் பாக செவ்வாய், வியாழன், வெள்ளி, சனி வெகு சிறப்பு மற்றும் தினமும் தரப்படும் செந்தூரம், கல்கண்டு, பஞ்சைக் கற்பூர கிராம்பு மணம் மிகுந்த தீர்த்தம் சிறப்பு.

கலியுக கண்கண்ட தெய்வமாம் ஹனு மனை வழிபட பல திசைகளிலிருந்தும் நீண்ட தொலைவிலிருந்தும் வரும் பல்லாயிரக்கணக் கான பக்தர்கள் கூட்டமே இவரின் கருணைத் திறனை பறைசாற்றும்.

– நெல்லை தியாகு

காவிரிப் பொங்கல் விழா

குடந்தை ராச ராசேந்திரன் பேட்டை காவிரிப் படித்துறையில் உள்ள காசி விஸ்வ நாதர் ஆலயத்தில் நடைபெற்று வருகிறது காவிரிப் பொங்கல் விழா. ஆண்டு தோறும் ஆடி மாதத்தின் கடைசி வெள்ளிக் கிழமை யன்று இவ் விழா நடக்கிறது. பல நூறு ஆண்டு களாக நடந்து வந்த இவ் விழா இடையில் சில காலம் தடைபட்டது. 1946ம் ஆண்டு முதல் மீண்டும் தொடர்ந்து நடக்கிறது.

செட்டி புதுத் தெரு, பேட்டை நாணயக் காரத் தெரு, பேட்டை நெல்லுக் கடை தெரு, பேட்டை கண்ணாரத் தெரு, பேட்டை பஞ்சக் கார தெரு, பேட்டை வடக்குத் தெரு, ஆண்டி யப்ப முதலியார் தெரு ஆகிய வட்டார மக்கள் காவிரிப் பொங்கல் விழாவைக் கொண்டாடு கிறார்கள்.

காலையில் புனித நீராட ஊர்வலமாய் வரு கின்றனர். அவர்கள் வரும் போதே பால், பழம், பூஜைக்கு தேவையான பொருட்களையும் கொண்டு வருகின்றனர். காவிரியில் நீராடிய



வாயில் நீர் ஊறி ஜீரணக்குறைவாக வும், குமட்டல் வருவது போலவும் இருந்தால் ஒரு ஸ்பூன் சீரகத்தை வாயில் போட்டு நன்கு மென்று பின் ஒரு டம்ளர் சூடான நீரைக் குடித்தால் உடனே ஏப்பம் வந்து நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும்.

– என். விஜயலட்சுமி

பின் பால், பழங்களை வைத்து காவிரி நதியை வழிபடுகின்றனர்.

சப்த கன்னிகையரான காவிரி, கங்கை, யமுனை, கிருஷ்ணா, கோதாவரி, துங்கபத்திரை, நர்மதை என வழிபடும் முகமாய் சப்த குடங்களில் பால் நிரப்பப்பட்டு பூஜையில் வைக்கப் படுகிறது. சப்த குடங்களும் பல்வேறு வகையான மலர் மாலைகளாலும், திருமாங்கல்யம், மற்றும் பல ஆபரணங்களாலும் அலங்கரிக்கப் படுகின்றன. முன்பாக பழ வகைகள், சீப்புக் கண்ணாடிகள், ரவிக்கைத் துண்டுகள் வைக் கப்படுகின்றன. பெண்கள் விரதமிருந்து தயாரித்த நைவேத்யங்களையும், மாவிளக்கு களையும் வைத்து வழிபடுகின்றனர்.

விழா நடைபெறும் இடத்தில் எல்லாரும் பொங்கலிட வசதி இல்லாததால், அவரவர் வீடு களிலேயே பொங்கலிட்டு எடுத்து வருகின் றனர். சம்பிரதாயத்திற்கு ஒரு பெண்மணி மட்டும் பொங்கல் இடுகிறார்.

பூஜையில் வைக்கப்பட்டுள்ள ஏழு குடங் களையும், விரதம் மேற் கொண்ட ஏழு இளை ஞர்கள் தலையில் சுமக்கின்றனர்.

காவிரி நதிக்கு ஜலதிரவியம், எண்ணெய், இளநீர், சந்தனம், பன்னீர், மாப்பொடி, மஞ்சள் பொடி, அபிஷேகப் பொருட்களையும், ஏழு குடங்களில் நிரப்பப்பட்டுள்ள பாலைக் கொண்டும் அபிஷேகம் செய்யப்படுகிறது. அதன் பின் தீபாராதனை நடைபெறுகிறது. தீபாராதனை முடிந்ததும் சிறு தெப்பம் கட்டிக் குடங்களில் அலங்கரிக்கப்பட்டுள்ள புஷ்பங் களையும், கும்பத் தேங்காய்கள், எலுமிச்சம் பழங்கள் ஆகியவற்றோடு சாம்பிராணி தூப மும் வைத்து, இந்தத் தெப்பத்தை ஆற்றின் நடுப் பகுதிக்குக் கொண்டு சென்று மிதக்க விடு கின்றனர்.

காவிரிக் கரையில் காவிரி அன்னைக்கு நிரந்தரமாய் ஆலயம் எழுப்ப தீர்மானித்துள் ளனர். இது போல காவிரிப் பொங்கல் விழா வேறு எங்கும் நடைபெறவில்லை. இவ் விழா வின் கன்வீனர் சேம்பர் ஆப் காமர்ஸ் செக ரெட்டரி பி.கே.டி. சண்முகம்.

– பத்மஜா, குடந்தை - 1.

நீர் மோருக்கு கறிவேப்பிலைக்கு பதிலாக எலுமிச்சை இலைகளை இரண்டாய் கிள்ளிப் போட்டு ஊற வைத்து பிறகு மோர் அருந்திப் பாருங்களேன். குளிர் காலத்தில் கூட இப்படிப் போட்டுக் குடித் தால் சுகமாய் இருக்கும். சளி பிடிக்காது.

- கே. அன்னு



மருத்துவனாய் நின்ற மாமணிவண்ணா (திருவள்ளூர்)

108 திருப்பதிகளில் ஒன்று இந்த க்ஷேத்திரம்.

பெருமாள் திருநாமம் – மூலவர் எவ்வுள் கிடந்தான், உற்சவர் – வீரராகவன்.

க்ஷேத்திரம் : புண்யாவர்த்த க்ஷேத்திரத் தில் வீக்ஷாவனத்தில் மதுகைடப அசுரர்களை ஸம்காரம் செய்து விஜய கோடி விமானத் தில் ஹ்ருத்தாபநாசினி தீர்த்தக்கரையில் ஸ்ரீசாலிஹோத்ர முனிவரின் தபோ பலமாய் சேவை சாதித்தவர்.

குளம் : ஹ்ருத்தாப நாசினி என பெயர் பெற்றது (பாவங்களையும், பிணிகளையும் நீக்கும் தீர்த்தம்)

விசேஷம் : தை அமாவாசை, அன்றுதான் சாலிஹோத்தர முனிவருக்கு பகவான் பிரத்யட்சம் ஆனார்.

சாலிஹோத்ர முனிவர் என்பவர் ஒவ் வொரு தை அமாவாசை அன்றும் புது நெல்லை அறுவடை செய்து கொண்டு வந்து சமைத்து ஒரு பிராமணருக்கு போட்டுவிட்டு பின் தான் உண்பது வழக்கம். ஒரு தை அமா வாசை அன்று பகவான் ஏழை பிராமணர் ரூபத்தில் பிட்ஷை எடுக்க இவர் குடிலுக்கு வர, முனிவர் சாப்பாடு போட்டு உபசரிக்கிறார். சாப்பிட்ட பின் களைப்பாற பகவான் படுக்க இடம் கேட்டு எவ்வுள் என வினவ மகரிஷி இவ்வுள் என ஒரு அறையைக் காட்ட பகவான் அதில் சயனிக்க முனிவரிடம் வலக்கையை ஊன இடம் தேட முனிவர் தன் சிரசை தரு கிறார். குளிருக்கு போர்த்திக் கொள்ள அங் கிருந்த பெண்மணி தன் புடவையை கொடுக்க அதை போர்த்திக் கொள்கிறார்.

உடனே பிராமணர் இவர்கள் உபசாரத் திற்கு மகிழ்ந்து, அவர்களுக்கு சேவை தர பக வான் பிரத்யட்க்ஷம் ஆகிறார். முனிவரிடம் உனக்கு என்ன வரம் வேண்டும் என வினவ, முனிவர் மகிழ்ந்து, சேவித்து விட்டு வரும் பக்தர்களுக்கு நீர் இங்கேயே எழுந்தருளி பிணியை போக்கி துயர் நீக்கி வைத்திய வீரராக வனாக இருந்து அருளுமாறு வேண்டிக்

கொள்ள பகவானும் அவ்வாறு செய்வதாக உறுதி அளிக்கிறார். பிணிதீர்க்கும் வைத்யராஜனாக நாகணையில் பள்ளி கொண்டுள்ள ஸ்ரீ எவ்வுள் கிடந்தான், தன்னையண்டி வரும் பக்தர்களுக்கு ஸகலவித அனுக்ரஹங்களையுமளித்து அருள் பாலிக்கின்றார்.

உற்சவர் வீரராகவன், ஸ்ரீதேவி, பூதேவி, கண்ணன், செல்வர், சக்கரத்தாழ்வார் என சன்னதியில் பகவான் காட்சி தருகிறார். முத்தால் ஆன அங்கியை சாற்றி பகவான் நமக்கு காட்சி அளிப்பது இங்கு பிரசித்தி பெற்ற நிகழ்ச்சியாக இருக்கிறது.

தயார் சன்னதி பெருமாள் சன்னதிக்கு வலதுபுறம் உள்ளது. திருநாமம் கனகவல்லி, படி தாண்டா பத்தினி என்றும் சொல்வர். தாயார் கோயிலை விட்டு வெளியில் புறப்பாடுக்கு வர மாட்டாராம். கனக மழை பொழியும் திருவுருவம், அருட்பார்வை கொண்டவர். தாயாரின் மற்றொரு பெயர் சுமதி என்பதாகும்.

பெருமாள் சன்னதியிலேயே உட்பிராகாரத்தில் நரசிம்மர், சக்கரத்தாழ்வார் சன்னதி உள்ளது. தாயார் சன்னதியிலிருந்து வரும்போது ராமர், தேசிகர், ஆண்டாள் சன்னதிகள் உள்ளன. ஆண்டாள் சன்னதி எதிரில் உப்பு, மிளகு சேர்க்கும் இடம் உள்ளது. அதில் பெருமாள் திருப்பாதம் பதிந்துள்ளது. உடம்பு சரியில்லாதவர்கள், சொரி, சிரங்கு மற்றும் எல்லா உபாதைகளும் உள்ளவர்கள் சரியானபின் இங்கு வந்து உப்பு, மிளகு சேர்த்து தங்கள் நேர்த்திக் கடனை பூர்த்தி செய்து கொள்வார்கள். மேலும் திருக்குளத்தில் வெல்லம், பால் கரைத்து விடுவது ஐதீகம். பிணிகள் நீரில் கரைந்து கலந்து விடுவதாக கருத்து. வரும் எல்லா பக்தர்களும் இதை செய்து விட்டுதான் போவார்கள். இவ்வாறு செய்வதால் பிணிகள் அவர்களை நெருங்காது கரைந்து போகும் என நம்பி செய்து வருகிறார்கள்.

குளத்து அருகிலேயே சிவனுடைய கோயில் உள்ளது. சிவனுக்கு ஏற்பட்ட பிரம்மஹத்தி தோஷம் நீங்க இந்த குளத்தில் நீராடினாராம். அதனால் இது விசேஷமாக கருதப்படுகிறது. குளம் 9 கோண வடிவில் அமைந்துள்ளது. இதன் ஐதீகம் நவக்கிரக தோஷம் உள்ளவர்கள் நீராடினால் அவர்கள் பாவங்கள் நிவர்த்தியாகும் என்பது. இந்த 9 வடிவ கோண அமைப்பு இந்த ஒரு இடத்தில்தான் அமைந்துள்ளது.

தை, பிரம்மோச்சவம் 10 நாள் நடக்கும். சித்திரை மாதத்தில் கல்யாண உற்சவம் 10 நாள் நடக்கும். பிரதி அமாவாசை சிறப்பு வழிபாடு நடக்கும். ஆடி, தை அமாவாசை மிகவும் பிரசித்தி பெற்ற தினங்கள். தொடர்ந்து 12 அமாவாசை (அ) 5, 3 என சென்று பெருமாளை சேவித்து வருபவருக்கு நோய் நொடியிருந்தாலும் பிரச்னைகள் இருந்தாலும் நீங்கும் என்பது ஐதீகம். அம்மாதிரி வந்து பலன் அடைந்தவர்கள் ஏராளம். தாயாருக்கு நவராத்திரி விழா சிறப்பாக நடக்கும்.



ஒரு கப் மிக நைசான தேங்காய் துருவலுக்கு, ஒரு கப் சர்க்கரை எடுத்து, சர்க்கரையை சிறிது தண்ணீர் விட்டுக் கெட்டிப் பாகாக காய்ச்ச வேண்டும். ஒரு எவர்சில்வர் தட்டை கவிழ்த்துப் போட்டு அதில் நெய் தடவி தயாராக வைத்துக் கொள்ளவும். கெட்டிப்பாகு வந்தவுடன், அடுப்பில் இருந்து இறக்கித் தேங்காய், ஏலப்பொடி போட்டுக் கிளறித் (2 நிமிடம் மட்டும் கிளறினால் கூட போதும்) தட்டில் கொட்டி சப்பாத்திக் குழவியால் பரப்பி, சற்று சூடு இருக்கும் பொழுதே, விருப்பமான வடிவத்தில் வெட்டி துண்டுகள் போடவும். இந்த பர்பி விரைவில் செய்து விடலாம். அதோடு சாப்பிட சாப்டுதான். கடையில் விற்பதை விட அதிக மிருதுவாக உள்ளது. வீட்டில் துருவிய தேங்காய் துருவல் பெரியதாக இருந்தால், மிக்ஸியில் போட்டு, (தண்ணீர் விடாமல்) ஒரு சுற்று சுற்றி எடுத்து பின் பர்பி செய்யலாம்.

– பாலா

இவ்வூர் தொண்டை மண்டலத்தை சேர்ந்தது. பாஞ்ச ராத்திர ஆகமம், அஹோபில மடத்திற்கு உட்பட்டது. விசேஷ நாளில் மடத்தில் அன்னதானம் இடுவது வழக்கம்.

சென்னையில் இருந்து நாற்பது கி.மீட்டர் தொலைவில் உள்ளது திருவள்ளூர். சென்ட்ரல் ரயில் நிலையத்தில் இருந்து அரக்கோணம் செல்லும் மார்க்கத்தில் உள்ளது திருவள்ளூர் ஸ்டேஷன். ரயில் அடியின் அருகில் டவுன் பஸ் நிறைய உள்ளது. அதில் செல்ல கோபுர வாசல் அருகில் இறங்கி கோயிலுக்குச் செல்லலாம். திருவள்ளூரில் இருந்து இரண்டு கி.மீ. தொலைவில் காக்களூர் என்னும் ஊரில் ஆஞ்சநேயர் கோயில் உள்ளது. இவர் ஒரு வரப் பிரசாதி. அவரையும் தரிசித்துவிட்டு வரலாம்.

வைதீஸ்வரன் கோயில் எப்படி நோய் தீர பிரசித்தி பெற்ற கோயிலோ, அது போல எவ்வுள் கிடந்தான் வீரராகவனும் நம் வியாதிகளை தீர்ப்பவர். அந்த மருத்துவனாய் நின்ற மாமணி வண்ணனை அனைவரும் தரிசித்து வாழ்வில் எல்லா நலன்களும் பெற்று நோய் இல்லாமல் வாழ்வோமாக!

— சித்ரா ரவீந்தர்

புத்தாண்டு நாளில் 1-1-1999 மங்களம் சேர்க்கும் ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா 108 கலசபூஜை

இடம்: ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா மஹா பீடம் டிரஸ்ட் அலுவலகம், 2/34, கண்ணபிரான் கோவில் குறுக்குத்தெரு, கிழக்கு கடற்கரை சாலை, உத்தண்டி சென்னை - 600 119. Ph: 8276769. PP

தற்போது அனுபவித்து வரும் பயம், கஷ்டம், துக்கம், வறுமை, வெறுப்பு, கசப்பு, பிரிவு, ஏவல், பில்லி, சூன்யத்தினால் சங்கடங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்காக 1-1-1999 புதுஆண்டு அன்று நிறைவேறும் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா மஹா கலச பூஜையில் இதுவரை பூர்த்தியாகாத கார்யங்களை பூர்த்தி செய்து தர வேண்டும் என்ற சத்திய சங்கல்பத்துடன் கலசம் ஸ்தாபித்து நலம் பெற அழைக்கிறோம்.

பிரதான கலசம் ரூ.1000-00 உபகலசம் ரூ.500-00 புத்தாண்டு தினத்தில் அம்பாளுக்கு மலர் வழிபாடு ரூ.300-00 அன்னதான உபயம் ரூ.1500-00 உபயதாரர்கள் உபயத்துக்கான தொகையை ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா மஹாபீடம் டிரஸ்ட் என்ற பெயருக்கு எடுத்து, டிரஸ்ட் முகவரிக்கு அனுப்பி பதிவு செய்துகொள்வது உத்தமம். வெளியூர் வாசிகளுக்கு பிரசாதம் பதிவு தபாலில் அனுப்பப் பெறும். சென்னை வாசிகள் நேரில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

நிகழ்ச்சி நிரல் :- கலச பூஜை காலை 10 முதல் 12வரை. மலர் வழிபாடு 12முதல் மாலை 2வரை, மஹாபிராசாத விநியோகம்.

எல்லா சங்கடங்களிலும் கஷ்டங்களிலும் உதவிக்கு ஒருவரும் இல்லாத இடத்திலும்

கோரரூபே மஹா ப்ரத்யங்கிரா சர்வ சத்ரு பயங்கரீ
பக்தேப்யோ வரதே தேவி த்ராஹிமாம் சரணாகதம்

என்ற மந்திரத்தை மூன்று முறை ஜெபம் செய்து தாயே, ப்ரத்யங்கிரா, என்னை காப்பாற்றி கரை சேர்ப்பாயாக, என்று மனமுருகி ப்ரார்த்தனை செய்தால், ஞானம், பரக்ஞானம், விக்ஞானம் என்ற மூன்று கண்களால் பக்தனை பரிவுடன் பார்த்து அருள்செய்வாள். இதனால் விபத்து, அகால மரணம் நேராது. மூடத்தன்மையும் கொடிய பாவமும் சபலமும் சஞ்சலமும் விலகி அறிவும் ஆண்மையும செல்வமும் மோக்ஷமும் கிடைக்கும்.

பஞ்ச ப்ரஹமமாய் விளங்கி, ப்ருதவீ முதல் சிவன் வரை உள்ள 36 தத்துவங்களிலும் வியாபித்து நிற்கும் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவியை சரணாகதி அடைந்து தேவையான சுக லாப ஐஸ்வர்யங்களைப் பெற்று வாழ்வாங்கு வாழ்வீர்களாக.



ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா உற்சவர் கரிக்கோல ஊர்வலம்

மூவுலகங்களையும் காக்கும் அன்னை ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு கருணை பிறந்தது. ஈரேழு உலகங்களையும் ஈன்று காக்கும் ஜகன்மாதாவாயிற்றே பராசக்தி.

தன்னடி பணிந்த பக்தர்களுக்கு வரம் தருவதற்காக, எங்கும் நிறைந்துள்ள த்வேஷம் விலகி உலக மக்கள் பரஸ்பரம் ஸ்திரமான ஐக்யத்துடன் வாழ் வதற்கான வரம் வழங்குவதற்காக, 02-03-1999 செவ்வாய்கிழமை பௌர்ணமி காலை கரிக்கோல ஊர்வலமாக புறப்படுகிறாள் அன்னை ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவி.

இம்மஹா கரிக்கோல ஊர்வலத்துக்கு முன்பாக, ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதிகளின் பூரண ஆசீர்வாதத்துடன் – 1.1.1999 முதல் 2.3.1999 வரை ஸ்ரீ தேவிக்கு நித்ய பால் அபிஷேக பூஜை நிறைவேற உள்ளது.

நல்ல புத்தியையும், புத்திரன், புத்ரி, மனைவி இவர்களின் வளர்ச்சியை யும், அளவற்ற தனத்தையும், குருவின் திருவடித்தாமரைகளில் பக்தியையும், விரும்பிய சித்திகளையும், தேன் போன்ற தூய சொல்லினையும் பிரகாசமான கீர்த்தியையும் பெற விரும்புவோர் ஒரு நாள் பால் அபிஷேக உபயம் ரூ. 1000/-க்கான Draft ஐ ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஆஸ்ரமம் டிரஸ்ட் என்ற பெயருக்கு எடுத்து –

ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஆஸ்ரமம் டிரஸ்ட்,
பதிவு எண். 464/1999,
2/34, கண்ணபிரான் கோவில் குறுக்குத் தெரு, உத்தண்டி, சென்னை - 600 119

என்ற முகவரிக்கு அனுப்பி, பூஜையை நிறைவு செய்ய துணை வந்து நலம் பெறலாம்.

பூதப்ரேத பிசாசு மந்திரவாதி ஏவல் பில்லி சூன்யம் களிப்பு வைப்பு அபிசாரகர்மா, குறளி, சாத்தான், கூஷ்மாண்டினி தொல்லைகள் விலகவும், பயித்தியம், கோமா, மரண பயம் விலகவும் – ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக் கிழமையும் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா உன்மத்த பைரவர் ஸம்புடிதமான ஹோமம் நிறைவேற உத்தேசம் உண்டு. காரண நிமித்தமாக இப்பூஜைக்கு உபயம் செய்ய விரும்புவோர் மட்டும் செவ்வாய், வெள்ளி கிழமைகளில் காலை 10 - 12 வரை நேரில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



16, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
சென்னை- 600 063. தொலைபேசி : 2376129
Cell. 98410-50464 (Direct - Swamiji)

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர்! . வணக்கம்

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த ஒன்பது ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, வசதியற்ற, திக்கற்ற 50 மாணவர்களும் 20 மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை, மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன் உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்த்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே, தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியை செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

காலை சிற்றுண்டி (70 பேருக்கு)	ரூ.	500/-
மதிய உணவு (இனிப்புடன்)	ரூ.	1,000/-
இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	750/-
இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	300/-
ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	6,000/-
குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	40,000/-

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

உங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque/DD/ MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி சர்வாத்மானந்தர்.

வருமான வரி விலக்கு (Section 80 G) உண்டு

ADCHOICE

அன்று காலையிலிருந்தே எனக்கு ஒரு இனம் புரியாத மகிழ்ச்சி. என் ஆருயிர்த்தோழி மாற்றலாகி சென்னைக்கு அடுத்த வாரம் வருகிறாள் என்ற செய்தியைத் தாங்கி வந்த கடிதம்தான் என் மகிழ்ச்சிக்குக் காரணம்! அவசரமான காலைப் பொழுதில் வந்ததால் கடிதத்தைச் சரியாகப் படிக்கவில்லை. வேலைகளையெல்லாம் முடித்துவிட்டு கடிதத்தை வைத்துக் கொண்டு உட்கார்ந்தேன்.



மயிலாப்பூரில் வீடு பார்த்திருப்பதாகவும், அடுத்த வாரம் சென்னை வருவதாகவும் எழுதியிருந்தாள். "அங்கு அக்கம் பக்கத்தில் யாருமே நன்றாகப் பழக மாட்டார்களாம்! இவருடன் வேலை செய்பவர், அந்த வீட்டில் வசித்தவர் கூறினார். நல்ல வேளை நீ இருக்கிறாய்!" என்ற வரிகளைப் படித்தபோது எனக்கு ஆச்சர்யமாக இருந்தது. ஒருவருடன் பழகாமல் எப்படி அவர்களைப் பற்றிக் கூற முடியும்? என் தோழி மட்டுமல்ல! நம்மில் பலர் அந்தத் தவறை செய்கிறோம்! ஒருவருடன் பழகாமல், மற்றவர்கள் அவர்கள் பற்றிக் கூறுவதைக் கேட்டு, 'அவர் சிடு மூஞ்சி யாமே?' என்கிறோம். அது தவறு. மற்றவருக்குக் கோபக்காரராக இருப்பவர், நமக்கு நல்லவராக இருக்கலாம். எல்லாமே நம்முடைய அணுகுமுறையைப் பொறுத்தது. நாம் பழகிப் பார்த்து கூற வேண்டும்.

மனோதத்துவ மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்று வந்த ஒரு பெண்மணி, அந்த மருத்துவர்களால் கைவிடப்பட்ட நிலையில், இன்னொரு திறமைமிக்க மனோதத்துவ நிபுணரிடம் வந்தாள். அவளைப் பற்றிய மருத்துவ விவரங்கள் அம்மருத்துவ மனையிலிருந்து வர ஒரு வாரம் ஆகும் என்பதால், தானே இப்பெண்மணிக்கு என்ன பிரச்னை என்று அறிந்து கொள்ளலாம் என்று, அவளைப் பற்றிய விவரங்களைக் கேட்டறிந்தார். அவளுடன் பேசியதில், பிரச்னை அவளிடம் அல்ல, அவளது குடும்பத்தில் தான் என்பதை அறிந்தார். அவளை ஒரு வேலை தேடிக் கொள்ளும்படி கூறி, வேலை கிடைத்த பிறகு அக்குடும்பத்திலிருந்து பிரிந்து ஒரு விடுதியில் தங்கும்படி அறிவுரை கூறினார். அக்குடும்பத்திலிருந்து விடுதலை கிடைத்ததால் அவளும் குணமாகி மகிழ்ச்சியாக வேலைக்குச் சென்றாளாம்.

சிகிச்சை முடிந்த பிறகு ஒரு பரிசுப் பொருள் வாங்கிக் கொண்டு, மருத்துவருக்கு நன்றி கூற வந்த அன்றுதான் அவளைப் பற்றிய மருத்துவ விவரங்கள் அடங்கிய குறிப்பு அம் மருத்துவருக்கு அனுப்பப் பட்டது. அப்பெண்மணிக்கு நன்றி கூறி வெளியே அனுப்பி விட்டுப் பிறகு அந்த விவரங்களைப் பார்த்த மருத்துவர் அதிர்ச்சி அடைந்தார்! அக்குறிப்பில் ஒரு மனோ வியாதியின் பெயர் குறிப்பிட்டு, அது தீராத மனோவியாதி என்றும், அவளைக் குணப்படுத்த முடியாது என்றும் எழுதி, அவள் உட்கொண்ட மருந்துகளின் விவரங்களும்

நம்முடைய கோணத்தில் எடை போடுவோம்!

இருந்ததாம்! இந்தக் குறிப்பு முன்னமேயே கிடைத்திருந் தால், அவர் இதனை மனதில் வைத்துக் கொண்டே அவனுக்கு சிகிச்சை அளித்திருக் கலாம் அல்லவா? நாமே பழகித்தான் ஒரு வரைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

சரியாகப் படிக்காத, குறும்புக்கார மாணவன் என்று ஆசிரியர்களால் கைவிடப் பட்ட மாணவன், ஒரு நல்ல ஆசிரியரின் அணுகுமுறையால் ஒரு கம்பெனியின் ஸ்தாபகரானான்.

டைவு (Dawoo) என்ற புகழ் பெற்ற கார் கம்பெனியின் ஸ்தாபகர் கிம்-வு.சுங் (Kim-woo-Choong). இவர் கொரியாவைச் சேர்ந்தவர். இவர் பள்ளியில் படிக்கும் போது, அதிகம் குறும்புகள் செய்வாராம். படிக்கவே மாட்டாராம்.

லீ-சியோக்-ஹி என்ற ஆசிரியர், மற்ற ஆசிரியர் இவனைப் பற்றிக் கூறியதைப் பொருட்படுத்தாமல், இவரது திறமை களை உணர்ந்து, இம்மாணவனை எப்படியாவது நல்லவழிப்படுத்த வேண்டும் என்று நினைத்து, அவரை அந்த வகுப்புக்குத் தலைவனாக நியமித்தாராம். ஒரு வகுப்பில் தலைவன் ஒழுங்காக இருந்தால்தானே



மற்றவர்கள் ஒழுங்காக இருப்பார்கள்! அன்றி லிருந்து அம்மாணவன் பொறுப்பாக அனைத்தையும் செய்ய ஆரம்பித்தானாம் கிம்-வு.சுங் தன்னைப் பற்றி எழுதியுள்ள புத்த கத்தில் இந்த ஆசிரியர்தான் தனக்கு வழி காட்டி என்றும், அவரால்தான் தனது வாழ்க்கைப் பாதையே மாறியது என்றும் நன்றியுடன் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

எப்பொழுதுமே மற்றொருவர் கூறுவதை வைத்து ஒருவரை எடை போடக் கூடாது. மற் றொருவருக்கு நல்லவராக இல்லாதவர் நமக்கு நல்லவராக இருக்கலாம்! நல்ல முறை யில் அணுகுவோம்! இப்பொழுது என் தோழி எனக்கே பொறாமையாக இருக்கும் அளவுக்கு அக்கம் பக்கத்தில் இருப்பவருடன் பழகுகிறாள்!

— ஜெயந்தி. ஜி. சுந்தர்

"நான் முதலில் அவளைப் பார்த்தபோது அவள் கூந்தலைப்போல் என்னுடையதும் அழகாக இருக்க ஆசைப்பட்டேன்."



"மறுமுறை அவளை நான் பார்த்தபோது அவள் கூந்தல் இன்னும் அழகாய் இருந்தது."



"பின்னர் அவள் தன் ரகசியத்தை வெளிப்படுத்தினாள்..."

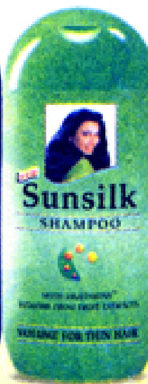














"ரகசியம் புதிய ஸன்ஸில்க் ஷாம்பூ" என தொடங்கிய அவள் "ஒருமுறை, இருமுறை அல்ல எப்போதும் இதை உபயோகிக்க வேண்டும்" என்றாள்! ஸன்ஸில்க் ஸயின்ஸ் மட்டுமே இயற்கையிடமிருந்து விசேஷ போஷாக்குகளை எடுத்தளித்து பல்வேறு கூந்தல் வகைகளுக்கேற்ப பல ஷாம்பூகள் கொண்ட அணிவரிசையை வழங்குகிறது. ஒவ்வொரு முறையும் உங்கள் கூந்தலை உறுதியாகவும் அதிக அழகாகவும் ஆக்குகிறது. "நான் ஸன்ஸில்க்கை கண்டு கொண்டேன். இதன் வித்தியாசம் கூந்தலின் கூடும் மினிர்விலிருந்து தெரிகிறது!!!



கூந்தலின் உறுதியை அதிகரிக்கிறது.
அழகு மலர்கிறது, பொலிவு மிளிர்கிறது.

ஹிந்துஸ்தான் லீவர் லிமிடெட்டின் ஒரு தரமான தயாரிப்பு

HTA 25679

அரவணைப்பு

பஸ்ஸில் ஜன்னலோரம் ஸீட் கிடைத்தது. 'அப்பாடா' என்று இருந்தது லலிதாவிற்கு. பஸ் ஸ்டாண்டிற்கு இரண்டு கிலோமீட்டர் நடந்து வந்ததில் ப்ளவுஸ் வியர்வையில் தொப்பலாக நனைந்திருந்தது. பெண்கள் உயர்நிலைப் பள்ளி ஒன்றில் தலைமை ஆசிரியையாகப் பணிபுரியும் லலிதாவிற்கு மேலூரில் ஓர் பள்ளியில் நான்கு நாட்கள் இன்ஸ்பெக்ஷன் டூட்டி போட்டிருந்ததில் இன்றுதான் கடைசி நாள். கடைசி நாள் என்று நினைக்கும்போதே சந்தோஷமாக இருந்தது லலிதாவிற்கு.

மகேஷ் காலேஜில் இருந்து வந்திருப்பான். சுந்தரி பாட்டு க்ளாஸ் போயிருப்பாள். திவ்யா டிராமா ப்ராக்டீஸ் முடிந்து வருவதற்கு லேட்டாகும். குழந்தைகளைப் பற்றிய நினைவில் மூழ்கியவளை சட்டென்று எழுப்பியது கண்டெக்டரின் கணீரென்ற குரல்

"டிக்கட்... டிக்கட்..."

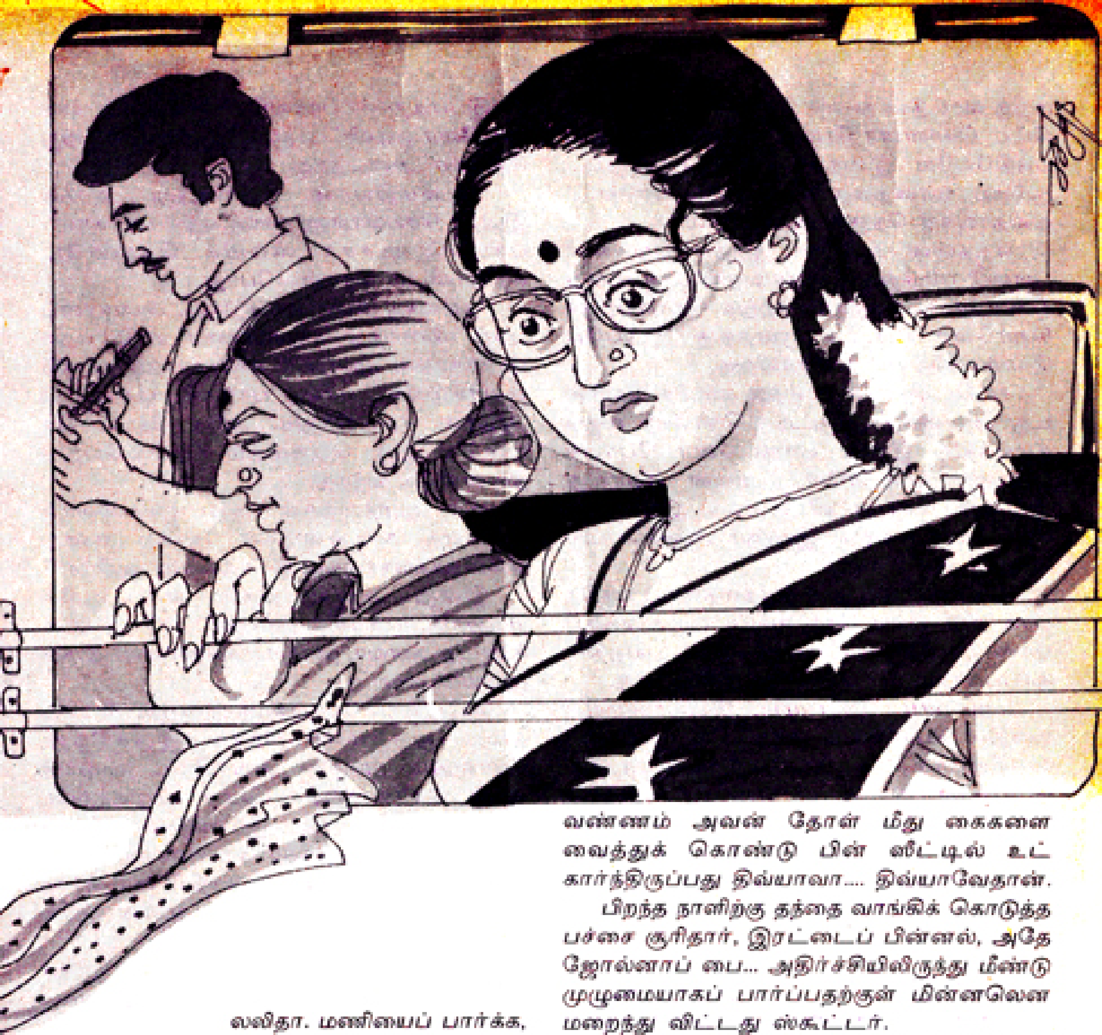
"பெரியார் பஸ் ஸ்டாண்டு ஒன்னு கொடுங்க" - சில்லறையை நீட்டினாள்.

கண்டெக்டர் டிக்கட்டை கிழித்துக் கொடுக்கவும் பஸ் கிளம்பவும் சரியாக இருந்தது. பஸ்ஸிலும் அப்படி இப்படி கூட்டம் சேர்ந்து விட்டது.

பையை மடியில் அணைத்தவாறு ஜன்னலில் சாய்ந்து இருப்பவளை காற்றோடு தூக்கமும் மெதுவாக அரவணைத்துக் கொண்டது.

பஸ் கொடுத்த ஓர் உலுக்கலில் சட்டென்று விழித்துக் கொண்டாள்





லதா விஸ்வநாதன்

லலிதா. மணியைப் பார்க்க, அசதியில் அரை மணி நேரம் தூங்கி விட்டோம் என தெரிந்தது.

'எங்கே வந்திருக்கிறோம் என்று ஜன்னல் வழியாக லேசாக எட்டிப் பார்த்தவளுக்குக் கண்ணில் தெரிந்த காட்சி மின்சாரம் தாக்கிய அதிர்ச்சியைக் கொடுத்தது.

பஸ் ஏதோ ஒரு சந்தையில் ஊர்ந்து கொண்டிருக்க, பஸ்ஸின் முன்னால் படி கட்டில் தொங்கிக் கொண்டிருப்பவர்களை இடிக்காமல் சாதுர்யமாக ஸ்கூட்டரை வளைத்து அடுத்து வந்த தெருவில் ஸ்கூட்டரைத் திருப்பிக் கொண்டிருந்தான் அந்த இளைஞன். அவன் மேல் உரசிய வண்ணம் அவன் தோள் மீது கைகளை வைத்துக் கொண்டு பின் ஸீட்டில் உட்கார்ந்திருப்பது திவ்யாவா.... திவ்யாவேதான்.

பிறந்த நாளிற்கு தந்தை வாங்கிக் கொடுத்த பச்சை சுரிதார், இரட்டைப் பின்னல், அதே ஜோல்னாப் பை... அதிர்ச்சியிலிருந்து மீண்டு முழுமையாகப் பார்ப்பதற்குள் மின்னலென மறைந்து விட்டது ஸ்கூட்டர்.

பஸ்ஸை விட்டு இறங்கி விடலாமா என்று நினைத்தவளுக்கு இறங்கி என்ன செய்வது என்று தோன்றியது. பஸ் அந்தத் தெருவைத் தாண்டும்போது அவர்கள் கண்ணிற்குத் தென்படுகிறார்களா என்று படபடப்பாகப் பார்த்தாள். ம்ஹூம்... அவர்கள் பறந்து விட்டிருந்தனர்.

''அம்மா, எனக்கு டிராமா ப்ராக்டீஸ் இருக்கு. வருவதற்கு லேட்டாகும்'' என்று காலையில் திவ்யா சொன்னது நினைவிற்கு வந்தது. 'பொய்... சுத்த பொய்.. டிராமா ப்ராக்டீஸ் என்று பொய் சொல்லி விட்டு யாரோடோ சுற்றிக் கொண்டிருக்கிறாள்... சே...!' படபடவென்று வந்தது லலிதாவிற்கு. துக்கம் நெஞ்சை அடைத்தது.

'வீட்

டிற்கு வரட்டும். நல்லா கொடுக்கறேன். அவர் கிட்ட சொன்னா பெல்ட் பிய்ஞ்சுடும். ஆரம்பத்திலேயே இதைக் கண்டிச்சாகணும்... குடும்ப மானத்தையே வாங்கிட்டாளே....' லலிதாவுக்கு நெஞ்சு ஆறவில்லை.

எத்தனை நாளாக இந்தப் பழக்கம்? ப்ளஸ்டூ படித்துக் கொண்டிருக்கிறாள் என்று நினைத்தால், காதலும் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறாளோ... உட்காருவதற்கு இருப்பே கொள்ளவில்லை லலிதாவிற்கு.

சட்டென்று பயம் வந்து கவ்விக் கொண்டது அவளுக்கு. இருட்டிக் கொண்டு வரும் சமயத்தில் இவள் யாருடனோ போய்க் கொண்டிருக்கிறாளே... அவன் ஏதாவது இவளை செய்து விட்டால்... இரண்டுங் கெட்டான் வயதில் இவளும் ஆசைப்பட்டு விழுந்து விட்டால்...?

'சுவாமிநாதா... என் குழந்தையைப் பத்திரமாக வீடு வந்து சேர வைப்பா.... உனக்குப் பால் அபிஷேகம் பண்றேன்...' பயத்தில் தாய்ப்பாசம் முட்டிக் கொண்டு வந்தது.

மறுகணம் கோபமும், இயலாமையும் மனதில் பொங்கியது. சாகட்டும், இவ்வளவு தைரியமாக யாருடனோ ஸ்கூட்டரில் போறவள் இருந்தால் என்ன, செத்தால் என்ன – லலிதா பொருமினாள். கடந்த சில மாதங்களாகவே திவ்யா லேட்டாக வீட்டிற்கு வருவதையும் மற்றும் சில போக்குகளையும் மனதிற்குள் அசைப் போட்டாள் லலிதா.



தொண்டை வலி, ஜலதோஷம் குணமாக துளசியுடன் கருப்புக் கட்டியும் சேர்த்து கஷாயம் தயாரித்துக் குடிக்கவும்.

— விஜயா

இப்படிதான் பார்வதி டீச்சர் மகள் எவனுடனோ ஓடிவிட்ட ஞாபகம் கணமாக வந்து நெஞ்சை அடைத்தது.

''அமைதியான பொண்ணு. அவள் இப்படி செய்வான்னு நாங்க எதிர் பார்க்கல.'' பார்வதி டீச்சர் விம்மிக் கொண்டே லலிதாவிடம் சொன்னபோது,

''தலைக்கு மேல போயிடுத்து... பையனைப் பற்றி விசாரித்து நல்லவன்னா சாதி, மதம் பார்க்காமல் முறையா கல்யாணத்த நடத்தி வைச்சிடுங்க'' என்று பார்வதி டீச்சரிடம் ஆறுதல் சொன்னதும், அதே நேரம் தன் மனதில் ஒரு பெருமிதம் பொங்கியதும் நினைவிற்கு வந்தது.

என் குழந்தைகள் அப்படியெல்லாம் செய்யக் கூடியவர்கள் அல்ல என்று நினைத்தவளுக்குத்தான் எத்தனை அதிர்ச்சி.

இன்று அவள் மகள் ஸ்கூட்டரில் யாரோடோ உரசிக் கொண்டு.... சே.... தான் கண்டது கனவா, நனவா... லலிதாவால் தாங்க முடியவில்லை.

வீட்டிற்குப் போவதற்கு இன்னும் கிட்டத்தட்ட ஒரு மணி நேரம் இருக்கிறது. போனதும், முதல்ல அவர்கிட்ட விஷயத்தைச் சொல்லணும். திமிர் பிடித்தவள். வரட்டும் வீட்டிற்கு. இரண்டுல ஒண்ணு பார்க்கலாம்... பலவிதமான எண்ணங்களில் மூழ்கி இருந்தவளை பக்கத்தில் உட்கார்ந்திருந்த அந்த வயதான பாட்டியின் குரல் உசுப்பியது.

'என் பேத்தி ஸ்கூல்ல டான்ஸ் ஆடுறாளாம். அதான்... பார்க்கறதுக்கு ஆடுதுறையிலிருந்து வாரேன்'. பாட்டி இரைந்து யாருடனோ பெருமையாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தாள்.

லலிதாவின் மனதை ஏதோ நெருடியது. சில மாதங்களுக்கு முன் திவ்யா சொன்னது ஞாபகம் வந்தது.

''அம்மா, நான் ஸ்கூல் ஸ்போர்ட்ஸ்ல ஓட்டப் பந்தயம், லாங் ஜம்ப், ஹை ஜம்ப் இதுலல்லாம் கலந்துண்டுருக்கேன்... வந்து பார்க்கறாயம்மா'' – திவ்யா ஆர்வமாகக் கேட்டாள்.

''எனக்கெல்லாம் டைமே கிடையாது. நீ ஓடறத பார்க்கறதுக்கெல்லாம் நான் வர முடியாது'' – வேலையில் உள்ள டென்ஷன் குரலில் எரிச்சலை வரவழைத்தது லலிதாவிற்கு.

''நீ மகேஷ், சுந்தரின்னா போவ. எனக்குன்னா வர மாட்டே. நான்தான் உனக்கு மட்டமாச்சே'' டீன் ஏஜ் இரத்தம் ஜிவ்வென்று பொங்கிற்று திவ்யாவிற்கு.

இதை இத்தோடு விட்டிருக்கலாம். ''இல்லம்மா, அப்படியெல்லாம் சொல்லாதே ஸ்கூல்ல எக்கச்சக்க வேலை... சனிக்

கிழமைன்னா நிச்சயம் நான் வந்து பார்த்துருப்பேன்'' என்று அன்பாக சொல்லியிருக்கலாம்.

அதை விட்டு விட்டு, "எப்படி பேசறா பாரு. கொஞ்சமாச்சும் என் கஷ்டம் தெரியுதா... ஆமா நீ என்றால் எனக்கு மட்டும்தான்'' என்று லலிதா கத்தவும், கணவர் எழுந்து வந்து திவ்யா மீது கோபத்தைக் காட்டவும் சரியாக இருந்தது.

மற்றுமொருநாள், ''அம்மா, என் ப்ரெண்ட்ஸ் ராஜியும், மீனாவும் வந்துருக்காங்க... காபி கொடுக்கறயா'' என்று அடுக்களைக்குள் நுழைந்து மெதுவாகக் கேட்டவளிடம்,

"போதும். நீயும் உன் ப்ரெண்ட்ஸும். வெட்டிப் பேச்சு பேசிண்டு. கணக்குல ஃபெயிலாயிண்டு ப்ரெண்ட்ஸ் என்ன வேண்டியிருக்கு... அவா அவா வீட்லயே போய் எல்லாரையும் படிக்கச் சொல்லு'' என்று எரிந்து விழுந்ததும் ஞாபகம் வந்தது.

திவ்யாவை குழந்தையாக நினைத்துத் தான் பேசிக் கொண்டிருந்தோமே ஒழிய அவளும் வளர்ந்தவள், சுயமரியாதையும் தனித்தன்மையும் கொண்ட இளம் பெண் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள தவறி விட்டோமோ? மகேஷ், சுந்தரியிடம் காட்டிய அக்கறை திவ்யாவிடம் காட்ட முடியாமல் போய் விட்டது. லலிதாவிற்கு மூன்று குழந்தைகளும் ஒன்றுதான் என்றாலும் மகேஷ், சுந்தரியை வளர்க்க இருந்த தெம்பும், பொறுமையும் திவ்யா வளரும்போது குறைந்து விட்டது என்னவோ உண்மைதான்.

அதையேதான் திவ்யாவும் ஒருமுறை கோபத்தில் கேட்டிருக்கிறாள்.

"அப்போ, ஏன் என்ன பெத்த? மகேஷ், சுந்தரியோட நிறுத்தியிருக்கலாமே... அவங்களைத்தானே உனக்கு ரொம்ப புடிச்சுருக்கு'' என்றபோது லலிதாவிற்கு சுர்ரென்று கோபம் வந்தது.

"நீ அவங்கள மாதிரி வாயைத் திறந்து எங்க பேசற... சுந்தரியும் மகேஷும் என்ன அதிசயமானாலும் ஒன்னு விடாமல் சொல்லுவா. நீ அமுக்கமா இருந்துண்டு ஊரார குறை சொல்லிண்டிருக்கியா.'' என்று ஏதேதோ எரிந்து விழுந்ததும் ஞாபகம் வந்தது.

வாக்குவாதம் முற்றிப் போய், திவ்யா கோபித்துக் கொண்டு அவள் தோழி ராஜி வீட்டில் சென்று படுத்து விட்டு மறுநாள் காலை வந்தவளிடம் முகம் கொடுத்துக்கூட பேசவில்லை லலிதா.

பெற்ற தாயின் மனம் எப்போது இப்படி கல்லாக மாறிப் போனது? தன் குழந்தையிடமே எத்தனை வீறாப்பாக, பிடிவாதமாக நடந்து கொண்டிருக்கிறோம். அழுகை



சோளே, சென்னா தயாரிக்கும்போது, அதில் நீர் பிரிந்து வராமல் இருக்க, உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து மசித்துச் சேர்த்தால் தண்ணீர் பிரிந்து வராது.

— விஜயா

முட்டிக் கொண்டு வந்தது லலிதாவிற்கு.

காலாண்டுத் தேர்வில் கணிதத்தில் மிகக் குறைந்த மதிப்பெண்கள் எடுத்ததற்கு என்ன பாடு படுத்தியிருப்போம் என்பதை நினைக்கவே பிடிக்கவில்லை அவளுக்கு.

லிட்ரேச்சர் படிக்கதான் பிடித்திருக் கிறது என்றவளை வலுக்கட்டாயமாக முதல் வகுப்பில் சேர வைத்து, பத்தாயிரம் ட்யூஷனிற்கு அனுப்பி... என்ன டென்ஷனிற்கு ஆளாக்கியிருப்போம் குழந்தையை.

"சுந்தரி எப்படி படிக்கறாப் பாரு. அவ அம்மான்னு சொல்றதுக்கே எனக்கு பெருமையா இருக்கு. உன்னை என் மகள்னு சொல்றதுக்கு வெட்கமா இருக்கு" என்று எத்தனை தடவை இடித்து இடித்து சொல்லியிருப்பாள்.

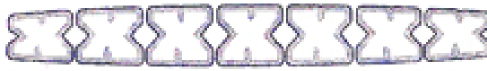
"நீ சினிமாவிற்கு வரக் கூடாது. முதல்ல ஒழுங்கா படி. நீ படிக்கற படிப்பிற்கு அது ஒண்ணுதான் குறைச்சல்"

"மேல துப்பட்டா போட்டுண்டு போடி. நாலு பேரு பார்க்கணும்னு ஆசையா?"

"ப்யூட்டி பார்லர் என்ன வேண்டியிருக்கு. நீ இருக்கற லட்சணத்திற்கு அது ஒன்றுதான் குறைச்சல்."

அன்பாகச் சொல்ல வேண்டிய எத்தனையோ சமாச்சாரங்களை விஷம் தோய்த்த அம்பாக வார்த்தைகளில் எய்ததை நினைக்க உடம்பு ஒருமுறை சிலிர்த்துப் போனது, லலிதாவிற்கு.

நான் மகள்மீது காட்டத் தவறிய பரிவினை வெளியே ஒருவன் காட்ட, பாதை





பனீர் தயாரிக்க, கொதிக்கும் பாலில் எலுமிச்சை சாற்றுக்குப் பதிலாக, தயிர் சேர்த்தால் கூடுதலாக பனீர் கிடைக்கும்.

— விஜயா



தப்பி விட்டாளோ?

என் தாய் என்னுடன் இப்படி நடந்து கொண்டிருந்தால், நான் 'எப்படி ஈடு கொடுத்து இருப்பேன். நினைக்கவே பயங்கரமாக இருந்தது. அம்மா ஒரு நாளும் வார்த்தையை விட்டதில்லை. நான் எப்படி இப்படி மாறினேன்? வேலை டென்ஷன், வீட்டுப் பிரச்சினைகள், எல்லாமாக சேர்ந்து மாற்றி விட்டதோ? மூன்று குழந்தைகளும் ஒரே மாதிரி இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்த்தது முதல் தவறு.

மரியாதை என்ற பெயரில் வீட்டினுள்ளும் பள்ளியில் காட்டிக் கொண்டிருக்கும் கெடுபிடியைக் காட்டிக் கொண்டிருப்பது இரண்டாவது தவறு. இதில் முதல் இருவரும் சாதுர்யமாக பேசி சிரித்து கெடுபிடிகளிலிருந்து தப்பிவிட மாட்டிக் கொண்டது திவ்யாதான்.

திவ்யா மீதிருந்த கோபம் மாறி தன் மீதே எரிச்சல் வந்தது லலிதாவிற்கு.

தாயாக சமைத்துப் போட்டுச் செய்ய வேண்டிய கடமைகளை இயந்திரமாக செய்து கொண்டிருந்தோமே தவிர தோழி யாக பழகி அவளது உணர்ச்சிகளை புரிந்து கொள்ளத் தவறி விட்டோமோ? துக்கம் நெஞ்சை அடைத்தது. சுந்தரியோடு ஒப்பிட்டு ஒப்பிட்டு, அவளை வார்த்தை களால் சீண்டி, கணவரைத் தூண்டி சிலமுறை அடிக்க வைத்து...

பஸ் கொடுத்த உலுக்கலில் தன் நினைவிற்கு வந்தவள், பஸ் பெரியார் பஸ் ஸ்டாண்டிற்குள் நுழைந்து கொண்டிருப்பதை அப்போதுதான் கவனித்தாள்.

பஸ்ஸைவிட்டு இறங்கி பலவித நினைவுகளோடு வீட்டை நோக்கி நடை போட்டாள். எப்படி திவ்யாவிடம் கேட் பது? அன்பாகத்தான் கேட்க வேண்டும். இத்தனை நாள் கொன்றது போதும். இனி அந்தத் தப்பை செய்யக் கூடாது.

"ஏம்மா, நீ இப்படி செய்யலாமா... அம்மா தானே நான். அடிச்சாலும், திட்டினாலும் உன் மேல உயிரையே வைத்திருக்கிறேனே. தப்பு எம் மேலதாம்மா இருக்கு?' - மனது குற்ற உணர்ச்சியில் புலம்பியது.

திவ்யா வந்ததும் முதலில் தனியாகக் கூப்பிட்டு அன்பாக விஷயத்தை, சாதாரணமாகக் கேட்க வேண்டும். இத்தனை நாள் கொடுக்கத் தவறிய அன்பான வார்த்தையும், அரவணைப்பும் இருந்தால் என் மகள் நிச்சயம் இந்த மாதிரி செய்ய மாட்டாள்.

நினைத்துக் கொண்டே வீட்டினுள் நுழைந்தவளுக்கு ஓர் இன்ப அதிர்ச்சி. திவ்யா ஏதோ ப்ராக்டிகல் நோட்ஸ் எழுதிக் கொண்டிருக்க, கணவர் அவளுக்கு வரைந்து கொடுத்துக் கொண்டிருந்தார்.

''வந்துட்டய்யா... வேலை எப்படி போச்சு?'' கணவர்.

''அம்மா... வந்துட்டயாம்மா... அப்பா எனக்கு ப்ராக்டிகல்ஸ்க்காக வரைஞ்சுண்டுருக்கார்.'' - திவ்யா.

"நீ எப்போ வந்த '' திவ்யாவைப் பார்த்து சலனமில்லாமல் கேட்டாள் லலிதா.

"ஓ... நானும் அப்பாவும் மூணு மணிக்கே வந்துட்டோம். எனக்கு இன்னைக்கு டிராமா ப்ராக்டீஸ் கான்ஸலாயிடுத்து.... அப்பாவுக்கு ஏதோ தலைவலி... அதான் சீக்கிரமே வந்துட்டோம்..."

வயிற்றில் யாரோ பாலை வார்த்த மாதிரி இருந்தது. "அப்போ மூன்று மணியிலிருந்து இரண்டு பேரும் வீட்டில் தான் இருக்கிறீர்களா?'' - ஆர்வமாகக் கேட்டாள் லலிதா.

''ஆமாம்மா... இரண்டு பேரும் நீ இல்லாமல் நிம்மதியா இருந்தோம்'' சிரித்தவாறே அவளைச் சீண்டினாள் திவ்யா.

அப்போ ஸ்கூட்டரில் பார்த்தது திவ்யாவை இல்லை. வேறு யாரையோ...

நினைக்க நினைக்க மனசு லேசானது.

"திவ்யா குட்டி... உனக்கு கேசரி பிடிக்குமே. அம்மா பண்ணித் தரட்டுமா?'' அன்பாகக் கேட்டாள் மகள் முகத்தைப் பார்த்தவாறு.

'என்னவாயிற்று இன்று அம்மாவிற்கு... இத்தனை அன்பாகக் கேட்கிறாளே' என்று புரியாமல் மகிழ்ச்சியாக விழித்தாள் திவ்யா.

வீட்டு நிர்வாகம் செய்ய மட்டுமே பெண்கள் லாயக்கு என்ற வளையத்தைப் பெண்கள் என்றோ தாண்டி விட்டனர். வீட்டுடன் நாட்டையும் எங்களால் ஆள முடியும் என்பதை உலகம் முழுதும் நிரூபித்துக் கொண்டுதான் வருகின்றனர். தொழிலதிபர்களாகப் பெண்கள் உருவாகி வருகின்றனர். அந்த வகையில் தொழில் துறையில் நிர்வாக இயலுக்குரிய கல்வியான 'கம்பெனி செகரட்டரி ஷிப்'பில் (ACS) அகில இந்திய அளவில் முதலிடம் பெற்றுள்ளார் நமது தமிழக மங்கை சுதா நாகராஜன் என்பதை அறிந்தபோது



எங்களுக்கு எல்லாம் சாத்தியமே!

மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. அவரைப் பார்த்துப் பாராட்டியபோது...

"கம்பெனி செக்ரட்டரி ஷிப் படிப்பை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்க என்ன காரணம்?" என்று கேட்டோம்.

"நான் +2வை முடித்தவுடன் ஏதாவது நல்ல ப்ரொபஷனல் கோர்ஸை தேர்வு செய்து படிக்க நினைத்தேன். அப்பாதான் முதலில் இதை சஜ்ஜஸ்ட் செய்தார். பின்பு தோழிகள் என எல்லோருமே கூறவே எனக்கும் ஆர்வம் பிறந்தது. வீட்டை நிர்வாகம் செய்வது எத்தனை அவசியமானதும், கடினமானதுமாகுமோ அதைப் போலவே நிறுவனம் என்று வரும்போது அதை நிர்வாகம் செய்ய முழுமையாக அதைப்பற்றிய அறிவு தேவைப்படுகிறது. அதைக் கொடுக்கும் இந்த கோர்ஸின் மீது அதீத ஆர்வம் ஏற்பட்டது. அப்படித்தான் இந்த படிப்பில் சேர்ந்தேன்."

"செலுத்தப்பட்ட மூலதனம் அதாவது 'paid up capital' உள்ள தொழில் நிறுவனங்களில் கம்பெனி செகரட்டரி கட்டாயமாக நியமனம் செய்யப்பட வேண்டும் என்று கம்பெனிச் சட்டம்



கூறுகிறது. எனவே எடுத்த எடுப்பில் பெரிய கம்பெனியில் இத்தனை பொறுப்பான வேலை கிடைத்து விடுமா?''

''உடனடியாக உயர் பதவி நிச்சயம் கிடைக்காது. மெல்ல மெல்லத்தான் உயரத்தை அடைய வேண்டும். நல்ல கம்பெனிகளில் வேலை கிடைக்கலாம். முதலில் அசிஸ்டெண்ட் என்ற நிலையில்தான் நமது பங்களிப்பு இருக்கும் - ஆனால் 5, 6 வருடங்களில் நமது திறமையை வளர்த்துக் கொண்டோமானால் key position என்று சொல்லக்கூடிய உயர்ந்த பதவி கிடைக்கும் என்பது நிச்சயம்.''

''இந்த கோர்ஸின் முக்கிய சப்ஜெக்ட் என்ன? வேலைக்குச் செல்லும்போது உங்கள் பங்கு என்ன?''

''முழுக்க தியரி சப்ஜெக்ட்ஸ்தான் இதில் உள்ளது. அதாவது பல்வேறு நிலைகளில் கம்பெனி சட்டம் பற்றி விரிவாக விளக்கும் படிப்பு. கம்பெனியின் நிர்வாகம் குறித்த சட்ட திட்டங்கள் இதில் முக்கியமாக இருக்கும்.

வேலை கிடைத்த பின்பு நிர்வாகத்தில் முக்கியமாக பிசினஸ் கரஸ்பான்டன்ஸ், பங்குகளை வெளியிடுதல், பங்கு என கம்பெனியின் அனைத்து நிர்வாக நடவடிக்கைகளிலும் நேரடித் தொடர்பு என்ற மிகப் பொறுப்பு நிறைந்த பணி கம்பெனி செக்ரட்டரிக்கு உண்டு. இப்போது கம்ப்யூட்டர் அறிவும் தேவைப்படுகிறது. எனவே எல்லாவற்றிலும் சிறந்த கல்வியறிவு நிரம்பியவர்களுக்கே பொறுப்பான பணி கிடைக்கிறது. எனவே நம்முடைய தகுதிகளை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நம்மை எப்போதும் 'அப்டேட்' ஆக வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய இன்ட்ரஸ்டான வேலை கம்பெனி செக்ரட்டரி என்பது என் கருத்து.''

''வருங்காலத்தில் என்ன செய்யப் போகிறீர்கள். மேல் படிப்பு இன்னும் என்னவாக இருக்கும்?''

மெல்லிய புன்னகை தவழ ''ஏ.சி.எஸ் செய்யும்போது கூடவே ஐ.சி.டபுள்யூ. ஏ வையும் படித்தேன். ஃபைனல் முடிச்சாச்சு அது சம்மந்தமாகத்தான் பி.எச்.ஈ. எல்லில் 'ட்ரெயினிங் எடுக்கறேன். மேல் படிப்பு சட்ட சம்மந்தப்பட்டதாக எடுக்கலாம் என்று யோசனை ஆனாலும் எப்படி வேலையில் அமர்கிறோமோ அதற்குத் தகுந்த மாதிரி மேற்படிப்பை முடிவு செய்யலாமென்றிருக்கிறேன்.''

''பட்டப் படிப்பு, இரண்டு ப்ரொபஷனல் கோர்ஸ்கள் என மூன்றையும் வைத்துக் கொண்டு அபார வெற்றியை எப்படி சாதிக்க முடிந்தது?''

மறுபடியும் அதே அளவான புன்னகை ''ஈடுபாடுதான் காரணம் என்றாலும் எல்லாம் ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தப்பட்ட பாடங்கள். மேலும் நமக்கு படிக்க வேண்டியவை அதிகம் இருக்கும்போது நேரத்தை எப்படி செட் செஞ்சுக்கணும்ங்கறது நமக்கே தெரிய ஆரம்பிச்சிடும். அது மட்டுமில்லாமே அம்மா, அப்பாவின் ஊக்கம், ஒத்துழைப்பு, பாசம் இவையெல்லாம் நம்மை படிப்பிலேருந்து துளியும் மாறிப் போக வைக்காது. அதுக்காக சதா சர்வகாலமும் புக்ஸோடு மட்டுமே இருப்பதில்லை. பாட்டுக் கேட்பது, டி.வி பார்ப்பது, பக்கத்து வீட்டுக் குழந்தைகளோடு லூட்டி அடிப்பது என எல்லாமும் உண்டு. ரெகுலராக படிக்கும் பழக்கமிருந்தால் போதும் எக்ஸாமுக்கு இரண்டு மாதம்



பால் குடிக்கும் குழந்தையுள்ள தாய்மார்கள் ஓமக்குழம்பு சாப்பிடலாம். ஓமம் தக்காளியை நன்றாக வதக்கி, கொஞ்சமாக புளி சேர்த்து, வத்தக் குழம்பு போல சுண்ட வைத்துச் சாப்பிடலாம். தாய்க்கும், சேய்க்கும் நல்லது.

— சித்ரா ஸ்ரீதர்



தனியாவுக்கு ஒரு தனி ஸ்டேடஸ். வறுத்துப் பொடி செய்து, எலுமிச்சம் பழ சாதத்தில் கலந்தால் ஒரு மாறுதல். தோசை மிளகாய்ப் பொடியில் போட்டால், ஒரு தனிச்சுவை. புளியஞ் சாதத்தில் தூவினால், ஒரு கிரேடு அதிகம். வற்றல் குழம்பில் போட்டால் வித்தியாசமான ருசி.

— ஆர். பார்வதி

முன்னாடிதான் புக்கையே விரிப்பது என்றால் ப்ரொபஷனல் கோர்ஸை பொறுத்த மட்டில் வெற்றி கடினம்தான். அதிலும் கம்பெனி செக்ரட்டரி ஷிப் கோர்ஸில் கம்பெனி லாவின் செக்‌ஷன்கள் மறந்து விட்டோமானால் அவ்வளவுதான். எனவே டச் இருந்து கொண்டே இருந்தால் போதும்.

மகளிரால் இன்று சாத்தியமில்லாதது ஏதும் இல்லை என்ற அளவுக்கு நிலைமை இன்று முன்னேறி வருகிறது. மகளிர் சாதனையாளர்களில் நானும் ஒருத்தியாய் இருப்பது பெருமையாய் இருக்கிறது.''

"குறுகிய காலத்தில் அனைத்தையும் போட்டுத் தலையில் ஏற்றிக் கொள்வது சிரமமாகத் தெரியவில்லையா?'

"இல்லை. ப்ரொபஷனல் கோர்ஸ் செய்வதென்றால் நீண்ட காலமாகும் என்ற நிலை மாறி இப்போது ஒரே சமயம் இவற்றைச் செய்யும் நல்ல வாய்ப்பு கிடைத்திருக்கிறது. அதைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவே அதில் சேருகிறோம் எனும்போது, இந்தச் சிரமம் என்ற வார்த்தை யாரிடமும் வர வாய்ப்பில்லை. ஆர்வம், ஈடுபாடு, உன்னால் முடியும் என்ற நம்பிக்கை இருந்தால் சிரமம் விடைபெற்று விடும்.''

"அகில இந்திய அளவில் ஒரு சாதனை நிகழ்த்தியிருக்கிறீர்கள். அதை எப்படி உணருகிறீர்கள்?''

"முதலில் ரிசல்ட் வந்தபோது ரேங்க் நிலவரம் தெரியாது. பாஸ் செய்தாகி விட்டது என்ற சந்தோஷம் இருந்தது. பின்பு அம்மாதான் விஷயத்தை முதலில் தெரிந்து கொண்டார். அம்மா சொன்னவுடன் ஒரு நிமிஷம் நம்பவே முடியவில்லை. இதுவரை அதிகம் வட இந்தியாவைச் சேர்ந்தவர்களே தட்டிப் போகும் ராங்க் தமிழகத்துக்கு அதிலும் எனக்கு எனும்போது மிகுந்த மகிழ்ச்சியாயிருந்தது. இதேபோல எனது பணியிலும் நான் நெ.1 ஆக விளங்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் முளைவிட ஆரம்பித்திருக்கிறது. அதையும் செய்தால் உண்மையில் மிகுந்த உற்சாகமாயிருக்கும்.

சாதனையா என்பது தெரியவில்லை. ஆனால் எல்லோரிடமிருந்தும் கிடைக்கும் பாராட்டு, அம்மா, அப்பாவுக்கு என அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய விஷயத்தை செய்திருக்கிறோம் என நினைக்கும்போது சந்தோஷமாக இருக்கிறது.''

"எப்போதும் குழந்தைகளின் வெற்றிப்படிகளுக்கு பெற்றோரின் பங்களிப்பு அவசியம் இருக்கும் இல்லையா?''

"நிச்சயமாக அவர்களின் பங்களிப்புதான் என்னை வெற்றி பெற வைத்தது. அம்மா நான் படிக்கும்போது கண் விழிப்பது எழுப்பி விடுவது ஆர்வத்தைத் தூண்டி அன்பாகப் பேசுவது என்று எத்தனையோ செய்வார். அப்பா என்னை மிக அற்புதமாக 'கைட்' செய்து அறிவுரைகள், யோசனைகள் கொடுப்பார். அக்கா சுமனும் என்னை உற்சாகப்படுத்தி நெல்லூரிலிருந்து லெட்டர் எழுதுவாள். அவள் அங்கே வேலை பார்க்கிறாள். நாங்கள் இரண்டு பேர்தான் குழந்தைகள்'' அதை ஆமோதிப்பது போல் 'இரண்டும் பெண்களே!' எனப் பெருமிதம் கலந்த புன்னகையில் சுதாவின் பெற்றோர்கள்.

நாகராஜ் அன்னபூர்ணா தம்பதியினருக்கு மட்டுமல்லாமல் தமிழகத்துக்கும் பெருமை சேர்த்திருக்கிறார் சுதா.

சந்திப்பு: **பா. சுஜாதா**

அட்டை வண்ணப்படம், படங்கள்: **ஜி. சுரேஷ்**



எவ்வளவுதான் கஷ்டப்பட்டு பலவித ஐட்டங்களை தயார் செய்தாலும், ஏதோ ஒன்று குறைந்தது போன்ற உணர்வும், இன்னும் கலையாக செய்திருக்கலாமே!? என்றும்தான் தோன்றும். டைனிங் டேபிளின் மீது நாம் தயாரித்த ஐட்டங்களை அழகாக டிஸ்பிளே செய்து பாருங்களேன்.

'அட இன்னைக்கு புதுசா இருக்கே!' என்று எல்லோரும் கேட்டுக் கொண்டே, டைனிங் டேபிளுக்கு ஆஜராகி விடுவார்கள்.

ஐந்து நட்சத்திர ஓட்டல்களுக்குச் சென்றால், அவர்கள் டிஸ்ப்ளே செய்து வைத்திருக்கும் விதத்தைப் பார்த்ததும், ஏதோ புதிய ஐட்டம் என்று நினைத்து கேட்டால், நாம் வழக்கமாக செய்யும் கீரை மசியலாக இருக்கும்! அதை டேபிளின் மீது வைக்கும் விதம் தான் அழகு- நாமும் கீரை மசியலின் நடுவே ஒரு வெங்காயத் துண்டை, நமக்குப் பிடித்த டிசைனில் நறுக்கி வைக்கலாமே!

உங்கள் கற்பனைக்கு ஏற்ப, நாம் வழக்கமாக செய்யும் உணவின் மீதே, உடலுக்குச் சத்தான பச்சை காய்கறிகளை கொண்டே, அழகுபடுத்தலாம். இதனால் பார்த்த மாத்திரத்தில், எல்லாவற்றையும் சாப்பிட வேண்டும் என்ற ஆதங்கம் ஏற்படும். இதனால் பச்சைக் காய்கறிகளும் வயிற்றுக்குள் 'மளமள'வென சென்று புது தெம்பைக் கொடுக்கும். உடம்பிற்கும் நல்லது.

டிபன் ஐட்டங்களைப் பரிமாறும் போதும், டிஸ்ப்ளே மிக மிக அவசியம். வழக்கமான இட்லியாக இருந்தாலும், தட்டில் வைத்துக் கொடுக்கும் போது, அதன் மீது மிளகாய்ப் பொடி, எண்ணெய் கலந்த கலவையை அழகாக வட்டமாக ஊற்றிக் கொடுங்கள். ஒரு இட்லியின் மீது தக்காளி சட்னியை வையுங்கள்.

வீட்டையும்



ஹோட்டலாக்கலாம்!

மற்றொன்றின் மீது நெய் ஒரு ஸ்பூனை தடவுங்கள். மூன்றையும் ஒரே தட்டில் வைத்துத்தான் பாருங்களேன். சுடச்சுட இட்லி ஸ்வாஹா ஆகிக் கொண்டே இருக்கும்.

ஐஸ்க்ரீம் செய்தால், அதன் மீது இரண்டு வேஃபர்ஸை வைத்துப் பிறகு கொடுங்கள். அட இதுக்காக வேஃபர்ஸுக்கு எங்கே போவது, அதையும் வாங்க வேண்டுமா? என்று யோசித்தால், வீட்டில் உள்ள பிஸ்கட் இரண்டை எடுத்து, ஐஸ்கிரீமின் மீது குத்தி வையுங்கள். 'பொம்மை பிஸ்கட்' இருந்தால், வாத்து, மீன் போன்ற வடிவ பிஸ்கெட்டுகளை ஐஸ் கப்பில் குத்திக் கொடுங்கள். ஆஹா... சூப்பரோ சூப்பர் என்று ஐஸ்கிரீமை சாப்பிடும் முன்பே பாராட்டுப் பெறுவீர்கள்.

அதுபோன்று குளிர்பானங்கள் தயாரித்து கண்ணாடி தம்ளரில் வைத்துக் கொடுக்கும் போது, ஒரு துண்டு (வட்ட வடிவ) கேரட்/எலுமிச்சம்பழத் துண்டு, சாத்துகுடி, ஆப்பிள் போன்ற ஏதாவது ஒரு பழத்தை டம்ளரின் விளிம்பில் குத்திக் கொடுங்களேன். சுவையே தனி!

இதுபோன்று, கலவை சாதங்களை செய்யும் போதும், அதன் நடுவே ஒரு கருவேப்பிலைக் கொத்தை சொருகி, செடி போல் வையுங்கள். அல்லது அதன் மேல், நான்கு ஐந்து வடகம்/வறுவல் போன்றவற்றைச் சுற்றி அழகுபடுத்துங்கள். ஏன் அலுவலகம்/பள்ளிக்குக் கொடுத்தனுப்பும் உணவுப் பொருட்களின் மீதும், இதுபோன்று காய்கறி, பிஸ்கெட், மிளகாய், கண்டல் போன்றவற்றால் அழகுபடுத்தலாம்.

தயிர் சாதம் பிசைந்து, டேபிளின் மீது வைக்கும் போது, அதன் மீது வளைந்த வறுத்த தயிர் மிளகாயை அப்படியும், இப்படியுமாக போடலாம். இரண்டு திராட்சைகளை கண் போல் வைத்து, வளைந்த மிளகாயை வாய் போலவும் வைக்கலாம்! பழைய தயிர் சாதமா இது என்று யாரும் கேட்க மாட்டார்கள்! 'இன்னும் கொஞ்சம் இருக்கா?' என்று கேட்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

விடுமுறை நாட்களில், உங்கள் டிஸ்ப்ளே திறனைக் காட்டி, வித்தியாசமான டின்னரை உங்கள் குடும்பத்தினருக்குக் கொடுக்கலாம். இதனால் நாம் செய்த உணவுகளும், வீணாகாது, பார்த்தவுடனே, சாப்பிடத் தோன்றும். 'பார்த்தால் பசி தீரும்' என்று சும்மாவா பாடினார்கள்!

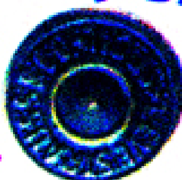
— போரூர். ஆர். சீதா

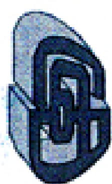
ஆரஞ்சு பழத் தோலைக் கொண்டு வத்தக் குழம்பு செய்யலாம். ஆரஞ்சு பழத் தோலை நன்றாகக் காயவைத்து, பொடிப் பொடியாக நறுக்கி தண்ணீரில் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பின் நீரை வடிகட்டி தோலை மட்டும் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். சிறிதளவு கடலைப் பருப்பு, கொத்துமல்லி விதை, மிளகாய் வற்றல், எள் முதலியவற்றை லேசாக வறுத்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து கொள்ள வேண்டும். வெந்த ஆரஞ்சு பழத் தோலுடன் புளிக் கரைசலை ஊற்றி, மிக்ஸியில் அரைத்த பொடியையும் போட்டு புளி வாசனை போகும் வரை கொதிக்க வைத்து, கடுகு தாளித்து இறக்கினால் ஆரஞ்சு பழத் தோல் வத்தக் குழம்பு ரெடி. இட்லி, தயிர் சாதம், தோசை போன்றவற்றிற்கு இதைத் தொட்டுக் கொள்ளலாம். முக்கியமாக இது அஜீரணத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

— நளினி ராமச்சந்திரன்.



டீன்-ஏஜ் என்றால் ஜீன்ஸ்-ஏஜ்





ன்றைய கலாசாரத்தில் பல மாறுதல்கள் வந்த போதும், புதிய கலாசாரத்தின் முதல் அடையாளம் 'ஜீன்ஸ்' என்றால் மிகையாகாது அல்லவா?

இன்றைய டீன்-ஏஜ் பெண்களிடையே பவனி வரும் ஜீன்ஸ் குறுகிய காலத்தில் பிரபலமாக முக்கியக் காரணம், அதற்கு மேட்சாக எதை வேண்டுமானாலும் அணியலாம் என்பதுதான். டி-ஷர்ட், காட்டன் ஷர்ட், டிசி ஷர்ட், பாலியஸ்டர் ஷர்ட். இதனால் புதிய தலைமுறைக்குத் தினம் தினம் கவர்ச்சி கூடிக் கொண்டே போகிறது. தற்சமயம் டெனிம் ஆட்சி ஆரம்பமாகி விட்டது.

இளைஞர்களும், கன்னிகளும் ஜீன்ஸில் மிதக்க ஆரம்பித்து விட்டனர். டைட் ஜீன்ஸ், நார்மல் பிட்னஸ், டிசைனர் வியர்ஸ் போன்றவை டீன் ஏஜெர்களை கவர்ந்துள்ளது. டீன் ஏஜர்கள் ஜீன்ஸ் ஏஜர்களாக மாறி விட்டனர்.

ஜீன்ஸ் தொழிலாளர்களுக்கு சீருடை தைக்கத்தான் பாபுலராக இருந்தது. நானாக நானாக எல்லோரும் அணிய ஆரம்பித்து விட்டனர். ஜீன்ஸ் அணியும் போது, பல ஷேடு



கள் ஆவதால், ஒருவரது ஜீன்ஸ் போன்று மற்றவரது ஜீன்ஸ் இருக்காது. இதுதான் ஜீன்ஸின் தனித்தன்மை, கூடுதல் கவர்ச்சியும் கூட! இன்டிகோ நீலத்தில் வந்த ஜீன்ஸ் இன்று நீலம், சாம்பல், கருப்பு, பழுப்பு என பல வண்ணத்தில் வந்து கொண்டே இருக்கிறது.

ஜீன்ஸ் பிறந்த கதை :

சுமார் 140 வருடங்களுக்கு முன்பு, லீவைஸ்டராஸ் என்ற ஜெர்மனி வியாபாரி, கலிபோர்னியா சுரங்கங்களில் வேலை செய்யும் தொழிலாளர்களுக்குத் தேவையான கூடாரம் தயாரிக்க, நல்ல கனமான துணியை விற்பனைக்குக் கொண்டு சென்றார். ஆனால், அவர் நினைத்தது போல் விற்பனை ஆகவில்லை.

அதே நேரத்தில் தங்கச் சுரங்கங்களில் கடின வேலை செய்யும் ஊழியர்களுக்குக் கனமான, நீண்ட நாள் உழைக்கக்கூடிய ஆடை (பேண்ட்) தேவை என்றுணர்ந்த இவர், தான் கொண்டு வந்த துணியால் பேண்ட் தைத்து விற்றார். எளிதில் கிழியாத இந்த ஆடையை தொழிலாளிகள் வாங்க ஆரம்பித்து விட்டனர். தேவை அதிகமானதும், விற்பனை நல்ல சூடுபிடித்தபோதிலும், அவருக்குப் புதிய தலைவலி ஒன்று முளைத்தது. கனமான துணிகள் கிடைக்க சிரமமாக இருந்தது.

பிரான்ஸ் நாட்டில், ''நிம்ஸ்'' என்ற இடத்திலிருந்து கனம் குறைந்த 'டெனிம்' துணியை இறக்குமதி செய்து, புதுவிதமான ஜீன்ஸுக்கு உருவம் கொடுத்தார். எத்தனை முறை துவைத்தாலும் கிழியாது. எளிதில் அழுக்குத் தெரியாத, ஆனால் நீண்ட நாள் உழைக்கும் ஜீன்ஸ் உழைப்பாளர்களுக்கும், 'கவ்பாய்'களுக்கும் பிரியமான ஆடையானது. பேண்ட் பாக்கெட் கிழியாமல் இருக்க, பேக்கட் முனையில் 'காப்பர் பட்டன்' பயன் படுத்தியது, இன்றும் பேஷனாக பயன்படுத்தப் பட்டு வருகிறது.

ஜீன்ஸின் வேறுபாடு :

டீன் ஏஜ் உலகத்திற்கே ஜீன்ஸ் ஒரு சின்னமாகி விட்டது. ஜீன்ஸ் அணியும் நபர்களை பலவிதமாக பிரிக்கலாம். வாழ்க்கையில் ஏதாவது சாதித்தவர்கள், சாதிக்க வேண்டும் என்ற வெறி உடையவர்கள் முதல் பிரிவைச் சேர்ந்தவர்கள். தங்களது அழகைப் பற்றி மிகவும் அக்கறை உள்ளவர்கள் இரண்டாவது பிரிவினர். மூன்றாவது பிரிவு மற்றொருவரைப் பார்த்து அதைப் பின்பற்றுவது. இது இன்றைய பேஷன் என்று தெரிந்தால் போதும், அதை உடனே பின்பற்றுவார்கள். சாதாரண ஜீன்ஸ், வெளிறிப் போன ஸ்டோன் வாஷ், துப்பாக்கியால் சுடப்பட்ட புல்லட் வாஷ் என்று பலவகை. கண்ட இடத்தில் பாக்கெட் இருக்கும், பேகி ஜீன்ஸ் என்று மாறும் பேஷன்களை பின்பற்றுவது இவர்களின் லட்சணம். ஏதாவது ஒரு படத்தில் தனக்குப் பிடித்த ஹீரோ/ஹீரோயின் அணிந்து வந்தால், உடனே வாங்கும் பிரிவைச் சேர்ந்தவர்கள், நான்காவது பிரிவைச் சேர்ந்தவர்கள். ஒரு வாரம் வரை தோய்க்காமல் அதை இவர்கள் அணிவர். எவ்வளவு அழுக்கான ஜீன்ஸை அணிந்தாலும், அது ஒரு பேஷனாக தெரியுமே தவிர, அழுக்காக அது தெரியாது. மேலும் சலவை செய்ய வேண்டாம் என்று நினைப்பவர்கள் மற்றொரு பிரிவைச் சேர்ந்தவர்கள்.

ஜீன்ஸின் தரம் :

நல்ல உயர்தர ஜீன்ஸில் வெள்ளைக் கோடுகள் இருக்காது. ஆனால் இன்றும் வெள்ளைக் கோடுகளுடன்தான் ஜீன்ஸ் விற்பனைக்கு வருகிறது. வாஷ் செய்யப்பட்ட ஜீன்ஸில் 'அல்ட்ரா வைலெட் கதிர்கள்' படும்போது, 'வைட் புற ஷேடு'க்குப் பதிலாக மஞ்சள் நிறமாகி விடுகிறது. நல்ல ஜீன்ஸில் மஞ்சள் கோடுகள் இருக்காது. எத்தனை முறை தோய்த்தாலும், 'இன்டிகோ புளு சாயம்' போகாமல் இருப்பதுதான் நல்ல ஜீன்ஸின் அடையாளம். சலவை செய்யும் போது, 'அயனிங்' மார்க் ஏற்படாது.

ஜீன்ஸ் அணியும் போது, சௌகரியமாக இருக்க வேண்டும். எப்போதும் 'சாப்ட் ஜீன்ஸ்' அணிவது நல்லது. ரொம்ப கனமாக நெய்த ஜீன்ஸில்தான் 'சாப்ட்'நெஸ் (மிருதுவாக)

ஒரு குறிக்கோளை
நிறுவிக் கொண்டால்
உடலில் நம்மையே அறியாமல்
ஒரு புதிய சக்தி உண்டாவதை
உணரலாம். இவை நமது
சோர்வை அதிகரிப்பதற்குப்
பதிலாக, சோர்வை நீக்கும்
மருந்தாக உதவுவதைப் புரிந்து
கொள்ள வேண்டும்.
- சுவாமி சின்மயானந்தர்
தகவல் : வயலூர்
ஆர். பார்த்திபன்

இருக்கும். ஜீன்ஸை 'தின்'னாக நெய்வதால் 'சாப்ட்நெஸ்' கிடைக்காமல், வெறும் 'பைஜாமா' போன்று தொளதொளவென்று இருக்கும்! நன்றாக நெய்யப்பட்ட 'டெனிம்' துணியில் சின்னச் சின்ன பிசிறுகள் இருக்காது. ஜீன்ஸில் இருக்கும் பட்டன் நன்றாக அமைய வேண்டும். பட்டனின் ஓட்டை கண் இமை போல், எளிதில் உள்ளே செல்லும் படியாக இருக்கும். துருப்பிடிக்காத பட்டன்கள் நல்ல ஜீன்ஸுக்கு அடையாளம். ஜீன்ஸை தைக்க காட்டன் நூலைப் பயன்படுத்த மாட்டார்கள். நான்கு முறை தோய்த்ததும், 'காட்டன் நூல்' அறுந்து விடுவதால், 'ஸ்பன் பாலியஸ்டர்' நூலைத்தான் ஜீன்ஸ் தைக்க பயன்படுத்துகிறார்கள்.



தேன் குழலுக்கு அரைத்த மாவு மீந்து விட்டது. அதைக் கரைத்து உப்பு, சீரகம், கருவேப்பிலை சேர்த்து தோசை வார்த்தேன். பட்டு, பட்டாக தோசை ரொம்ப ஜோராக வந்ததுடன், ருசியும் அபாரமாக இருந்தது. பாராட்டு மழைக்கு கேட்க வேண்டுமா?

– விமலா தியாகராஜன்.

ஜீன்ஸின் பொருத்தம் :

ஜீன்ஸின் இடுப்புப் பட்டி, Front Fly 90° இருக்க வேண்டும். முன் பாக்கெட்டில் கைகள் எளிதில் நுழையும்படி இருக்க வேண்டும். இடுப்பு பெல்ட் வயிற்றைச் சுற்றி சரியாக அமைய வேண்டியது அவசியம். மேலும், ஒரு அங்குலம் இடைவெளியில் எவ்வளவு தையல் உள்ளதோ, அதே அளவு பேண்ட் முழுவதும் இருக்க வேண்டும். இரட்டைத் தையலின் இடைவெளியும் சீராக இருக்க வேண்டும். உதாரணம் முன்பகுதி பாக்கெட், இடுப்பு பெல்ட், இரு பக்கத்தின் இரு பகுதிகளும் சமமாக இருக்க வேண்டும். பின்பகுதி இணைப்பும், முன்பகுதியின் இணைப்பும் சரியாக அமைய வேண்டும். ஜீன்ஸில் உள்ள 'பெல்ட் லூப்' நேரே இருக்க வேண்டும்.

பெண்களுக்கு 30 இஞ்சஸ் (சுற்றளவு) தான் அதிகப்படியான சைஸின் அளவு. (நம் நாட்டு பெண்களுக்கு என்னவோ இதற்குள்ளேதான் இருக்கும்!) இதற்கு மேல் உள்ள பெரிய அளவுகளுக்கு ஆண்களின் ஜீன்ஸைத்தான் பெண்கள் அணிய வேண்டியிருக்கும். ஆண்களுக்கு 40இஞ்ச் சைஸ்தான் அதிகப்படியான அளவு. அமெரிக்காவில் மிகவும் குண்டான வர்களுக்கு பிக் ஃபைன் என்ற ஜீன்ஸ் ஷாப் பிரத்யேகமாக உள்ளது.

ஜீன்ஸும், நட்சத்திரங்களும் :

விளையாட்டு வீரர்களும், திரையுலக நட்சத்திரங்களையும் ஜீன்ஸ் கவர்ந்திருக்கிறது. ஹாலிவுட் நட்சத்திரங்களுக்கு பிரத்யேகமாக டிசைன் செய்து தைக்க கயானிவர்கேஸ், ஜார்ஜியா அர்மான் போன்ற ஃபேஷன் டிசைனர்கள் உழைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். பாப் நட்சத்திரங்களான மைக்கேல் ஜாக்சன், மடோனா போன்றவர்களும் ஜீன்ஸை அணிகிறார்கள். ரவீனா டாண்டன், மனிஷா போன்ற நட்சத்திரங்கள் அயல் நாட்டிலிருந்து புதியதாக வந்துள்ள 'டியூப் டாப்ஸை' வாங்கி வந்து, கவர்ச்சி காட்டுகிறார்கள். ரஜினி முதல் வடிவேலு வரை ஜீன்ஸுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து வருகின்றனர்.

இன்றைய ஜீன்ஸின் போக்கு :

'பாடி ஷேப்' வெளியில் தெரியும்படி அணிவதுதான் இன்றைய பேஷன்! பெண்களும் இப்படி அணியத்தான் விரும்புகின்றனர். உடம்போடு ஒட்டி இருக்கக்கூடிய ஜீன்ஸை இளம்பெண்கள் விரும்புகின்றனர். திருமணமான பிறகு 'எடை போட்ட' பெண்களும் 'ஸ்லீக் அண்டு ஸ்லிம்' (உடம்போடு ஒட்டி இருப்பது) போன்ற ஜீன்ஸை அணியலாம். தற்போது பேஷன் எது தெரியுமோ? 'லோ ஹிப்' புடவை கட்டுவது போல் 'லோ ஹிப்' ஜீன்ஸ் அணிவதுதான்!

ஜீன்ஸில் தினமும் ஏதாவது பேஷன் மாறிக் கொண்டே வருகிறது. முன்பு அடிப்பாகம் கிழிந்திருக்கும் ஜீன்ஸ் அணிவது ஃபேஷன். பிறகு முட்டி, தொடை போன்ற இடங்களில் கத்திரியால் 'கட்' செய்து அணிந்தது பேஷன். அடுத்து ஒரு இடத்தில் ஜீன்ஸ் பேண்டை மாட்டி, துப்பாக்கியால் நம் இஷ்டத்துக்கு சுட்டு (துளையிட்டு) அணிந்தது அடுத்த காலகட்டம். கடைசியாக ஒரே ஜீன்ஸ் பேண்டை தொடர்ந்து இரண்டு வருடம் அணிந்து, நன்றாக வெளிறிப் போன பிறகு, அதை SAND BLAST JEANS என்று குறிப்பது தான் இன்றைய பேஷன்!

— போரூர் ஆர். சீதா







அழகு நிலையங்களுக்குப் பெண்கள் செல்லவே அஞ்சிய காலம் ஒன்று உண்டு. 'அழகு நிலையங்களில் சிகிச்சைகள் பெற்று அழகைப் பராமரிக்கிறேன்' என்பதை வெளியே சொல்ல வெட்கப்பட்ட பெண்களும் உண்டு. ஆனால் இன்று அந்த நிலை வெகுவாக மாறி ப்யூட்டி பார்லர் செல்வதையே பெருமையாகக் கருதும் நிலை வந்து விட்டது.

அந்தக் காலப் பெண்களுக்கும் வீட்டிலிருந்தபடியே தங்கள் அழகைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள நேரமும் இருந்தது. அதற்கு அவர்களுக்கு வழிகாட்ட மூத்த பெண்களும் இருந்தனர். அந்த வகையில்தான் 'அழகுக்கலை ஒன்றும் புதிதல்ல' என்ற பொருளில் தொடர்ந்து பல மாதங்களாக உங்களுக்காக எழுதி வந்துள்ளேன்.

'அழகுக்கலை நிலையங்கள்' - ஏதுமில்லாத மிகச்சிறிய நகரங்கள் மற்றும் கிராமங்களில் வசிக்கும் பெண்கள் தங்கள் அழகைப் பராமரிக்க இவைகள் மிகவும் உதவியாக இருந்தன என்று சொல்வார்கள். அவர்களுக்காக இன்னும் கொஞ்சம்...

பழங்கள் பலவற்றையும் நாம் உண்கிறோம். அவை நமக்கு ஆரோக்கியமான உடலையும், வாழ்வையும் தருகிறது. அதே பழங்களில் ஃபேஷியல்கள் செய்யவும் பேக்கு(pack)கள் போடவும். பார்லர்களில் பயன்படுத்துகிறோம். நீங்களும் வீட்டிலிருந்த படியே இந்தப் பழவகைகளைப் பயன்படுத்தி முகத்தில் Pack - குகள் போட்டு பயன்கள் பல பெறலாம்.





A வைட்டமின்கள் நிறைந்த பாப்பாளிப் பழத்தின் தோலை சீவி அதை நன்கு கூழ் போல ஆக்கி முகத்தில் Pack போலப் போட சரு மத்தின் நிறம் கூடும். சருமம் பட்டுப் போல மென்மையாகும்.

ஆப்பிள் பழம் வைட்டமின் c நிறைந்தது. இதையும் தோல் சீவி கூழ் போல ஆக்கி முகத்தில் 'பற்று' போல போட முகத்தில் வரும் கரும் புள்ளிகள் நீங்கும்.

சாத்துக்குடி பழமும் c வைட்டமின் செறிந்ததுதான் இதன் மேல் தோல் – உள் தோல் இரண்டையுமே உரித்து அதை நன்கு பிசைந்து அதை முகத்தின் மீது அப்படியே வைக்கலாம். அல்லது இதன் சாற்றை முகத்தில் தடவலாம்.





முகத்தில் Pack ஆகப் போட முகம் பள பளப்பாகும்.



நிறம் மேம் படும். எல்லா காலங்களிலுமே கிடைக்கும் வாழைப்பழம் உலர் சருமத்திற்கு மிகவும் நல்லது. இதை கூழ் போல ஆக்கி முகத்தில் பேக் போலப் போட வேண்டும். உலர் சருமம் உடையவர்களும், 40 வயது தாண்டியவர்களும் இதைப் பயன்படுத்தலாம்.

இந்த 'பேக்கு'களை பருக்கள் இருக்கும்போதுகூட பயன்படுத்தலாம். இதைப் போட்ட பின்பு சுமார் 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் வரை ஊறி பின்பு வெது வெதுப்பான நீரில் முகம் கழுவலாம்.

பழங்களைப் போலவே நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் காய்கறிகளையும்கூட நாம் சருமத்திற்குப் பயன்படுத்தலாம்.

வெள்ளரிக்காயின் சாற்றை முகத்தில் தடவி வர கருமை நிறம் மாறும். சருமத்தைக் குளிர வைக்கும். வெய்யிலில் அலைவதனால் குறைந்து போன நிறம் பழைய நிலையை அடையும். இதை முகத்தில் அதிகம் உள்ள எண்ணைப் பசையை இது நீக்கி – சருமத்தைப் பாதுகாக்கும்.

ஆரஞ்சு (கமலா) பழமும் வைட்டமின் c நிறைந்தது. இதை சாத்துக்குடியைச் செய்வது போலச் செய்யலாம். இதன் சாறு சருமத்திற்குப் பள பளப்பு தரும்.

கொய்யா பழமும் வைட்டமின் c அதிகம் கொண்டது. இதை நன்கு கூழ்போல ஆக்கி





வட்டமான வில்லைகளாக அரிந்து கண்களில் சுற்றியும் கண்களின் மீதும் வைக்க சோர்ந்த கண்கள் புத் துணர்ச்சி பெறும். எல்லாவித சருமத் திற்கும் ஏற்றது. இந்த வெள்ளரிக்காயை கிடைக்கும் போதெல்லாம் சருமத்திற்கு பயன்படுத்த லாம்.

வைட்டமின் A நிறைந்த கேரட் உலர் சருமம் கொண்டவர்களுக்கு மிகவும் நல்லது. இதை அப்படியே (பச்சை யாகவே) அரைத்து 'பேக்' போல போட வும். 40 வயது தாண்டிய பெண்களும் இதைப் பயன்படுத்த லாம். நாம் விரும்பி உண்ணும் உருளைக் கிழங்கு இயற் கையான ப்ளீச் இதைக் கழுவி தோல் சீவாமல் பச்சை யாகவே நன்கு





அரைத்து சாறு எடுத்து முகத்தில் தடவ நிறம் மேம் படும். கண்களின் கீழே உள்ள கரு வளையங்களையும் நீக்கும் ஆற்றல் உருளையின் சாறுக்கு உண்டு. இதன் சாற்றைத் தனியாகவோ அல்லது கொஞ் சம் தேன் கலந்தோ பயன்படுத்தலாம்.

கோஸ் எனப்படும் முட்டைகோஸ் சிறந்த சரும டானிக். சருமத்தில் உள்ள அகன்ற துவாரங்களை இறுக்கும் தன்மை இதற்கு உண்டு. இப்படி சரும துவாரங்கள் அகலுவதால் அதில் சேரும் அழுக்குகள் கரும்புள்ளிகளாக உரு வெடுத்து விடும். கோஸை நன்கு அரைத்து பேக் போல போடுவது கரும்புள்ளிகள் வருவதைத் தடுக்கும்.

பருக்கள் மட்டுமல்லாமல் பரு வினால் உண்டான தழும்புகள் மற்றும் அம்மைத் தழும்புகளையும் மாற்றும் தன்மை புதினாவுக்கும் கொத்தமல்லிக் கும் உண்டு. இவைகளையும் நன்கு அரைத்து 'பேக்' போலப் போடலாம். ஒரு நேரத்தில் புதினா அல்லது கொத்தமல்லி என ஏதாவது ஒன்றைத்தான் பேக் ஆகப் போட வேண்டும்.

90 சதவிகிதம் தண்ணீர் நிரம்பிய வெள்ளைப் பூசனி உலர்ந்த சருமத் திற்குப் போதுமான நீர்ச்சத்து தரக் கூடி யது. இதை அரைத்து 'பேக்' போலப் போடுவது பயன்தரும். உலர் சருமம் கொண்டவர்களுக்கும் 40 வயதைத் தாண்டியவர்களுக்கும் இது நல்லது.

தக்காளிச் சாறு எடுத்து அதனுடன் நீர் சேர்த்து சருமத்திற்குப் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் சென்சிடிவ் சருமம் மற்றும் உலர் சருமம் கொண்டவர்கள் தக்காளியைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

உலர் பழங்களும்கூட சருமத்தை மேம்படுத்தும்.

கஜுார்க்காயை நீரில் ஊற வைத்து அதனுடன் அத்திப்பழம் சேர்த்து அரைத்து பேக் போல போட்டு வர நிறம் கூடும். இதில் கொஞ்சம் தேன் கலந்து 'ஸ்கரப்' (scrup) போல வும் பயன்படுத் தலாம். தேவை யற்ற செல் களை நீக்கும்.



பாதாம், பிஸ்தா, வெள்ளிரி விதை இவைகள் அரைத்து 40 வயது தாண்டியவர் களும், உலர் சருமம் உள்ளவர்களும் பயன்படுத்தலாம். இது சருமத் திற்கு நல்ல ஊட்டம் தரக்கூடியது. கசகசாவைப் பால் விட்டு அரைத்து, முகத்தில் போடுவது உலர் சருமம் உள்ளவர் மற்றும் வயதானவர்களுக்கும் நல்லது. சுருக்கங்களை நீக்கி இளமை காக்கும்.

நம் முகத்தில் பல தசைகள் இருந் தாலும் 10 முதல் 12 தசைகள் நம் உணர்ச்சி களுக்கும் முக அசைவிற்கும் ஏற்ப நகர்ந்து – அசைந்து நாளடைவில் தொய்ந்து போகிறது. அதிகம் அழும் பழக்கமுள்ளவர்களுக்குக் கண்கள் ஒருவித

சோகத்துடனும் கன்னத்தின் பக்கங்களின் தொய்வும் இருக்கும். இதனால்தான் அதிக வேதனையும் வருத்தமும் சீக்கிரமே முதுமையைக் கூட்டுமென்பர். அதேபோல அதிகமாக சிரிப்பவர்களுக்கும் வாயின் இரு ஓரங்களிலும் தொய்வு இருக்கும். இது போன்று ஏற்படும் தொய்வுகளும் சருமத்திலிருந்து நீக்கப்படாத தேவை யற்ற இறந்து போன செல்களும்தான் சருமத்தின் மென்மை குறையவும், சுருக்கங்கள் கூடவும் காரணமாகின்றன.

சருமத்திற்கு ஏற்ற பேஷியல்களுடன் முகத்திற்குத் தேவையான பயிற்சிகளும் பார்லர்களில் தரப்படும். இவைகளை முறையாகத் தெரிந்து செய்து வர இது போன்ற தொய்வையும் - (முதுமையையும்கூட) அதிக பட்சம் ஒத்திப் போட முடியும்.

இதை ஒத்திப் போடும் சாதனம் ஒன்று தற்போது அறிமுகமாகியுள்ளது. இந்த தெரபி சாதனத்தை 30 வயது தாண்டியவர்கள் முதல் வயது அதிகம் ஆனவர்கள் வரை பயன்படுத்தி தங்களின் முதுமையை ஒத்திப் போட்டு - இளமையை காக்கலாம். இந்த சாதனம் முகத்திலுள்ள சருமத்தின் தொய்வை நேராக்கும். கண்களின் கீழ் வரும் கருவளையங்கள், தழும்புகள், வாயின் புறங்கள் மற்றும் கழுத்துப் பகுதிகளில் ஏற்படும் கோடுகளையும் சுருக்கங்களையும் நீக்கி இளமையான தோற்றம் தரும். வாரம் இரண்டு முறை என 4 முதல் 8 வாரங்கள் அவரவர்களின் முகத் தன்மைக்கு ஏற்ப இந்த சாதனத்தில் சிகிச்சை பலன் பெறலாம். பக்க மற்றும் பின் விளைவுகள் ஏது மற்றது. இந்த சாதனம் தரும் சிகிச்சை. இதில் யார் வேண்டுமானாலும் சிகிச்சை பெறலாம். சிகிச்சை பெற 45 நிமிடங்கள் ஆகும்.

சருமத்திற்கு பலன் தரும் காய்கறி மற்றும் கனிகள் பற்றிய விவரங்களைக் குறிப்பிட்டுள்ளேன். ஆனால் நீங்கள் இதைப் பயன்படுத்து முன்பு உங்களின் சரும வகை மற்றும் சருமத்திற்குப் பயன்படுத்தக்கூடிய காய் அல்லது கனி எது என்பதை அழகுக்கலை நிபுணர் ஒருவரிடம் கலந்து ஆலோசனை செய்த பின்பு பயன்படுத்துவதுதான் மிகவும் நல்லது. உதாரணத்திற்கு சாத்துக்குடி, கொய்யா, ஆரஞ்சு மூன்றுமே C வைட்டமின் அடங்கியது. இதில் எது உங்கள் சருமத்திற்கு ஏற்றது என்பதை ஒரு அழகுக்கலை நிபுணரிடம் கேட்டறிந்து



1 கப் பச்சரிசி, 1 கப் அளவு தனி ரான கறிவேப்பிலை, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து அரைத்து, உடனே தோசை வார்த்து, சட்னி, சாம் பாருடன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். கறி வேப்பிலையில் இரும்புச்சத்து இருப் பதால் உடலுக்கும் நல்லது. தோசை வார்க்கவும் நிறைய எண்ணெய் தேவைப்படாது. பச்சைக் கலரில் இருப் பதால், அதற்கு எங்கள் வீட்டில் கிரீன் தோசை என்று பெயர் வைத்திருக் கிறார்கள்.

— பிருந்தா இரமணி

வாரம் 2 முறை போட்டு வர நல்ல பலனை நீங்களே உணர முடியும்.

'அழகு பற்றிய உணர்வு நம் அனை வருக்குமே எப்போதும் உண்டு. அழகு காக்கும் முறைகள் நம் எல்லோரிடமும் என்றுமே உள்ள ஒரு கலைதான், அழ கில்லாதவர் என நாம் யாரையுமே குறிப் பிட முடியாது. ஏதோ சில குறைகள் இருந்து அவைகள் அழகை மறைக்கக் கூடும். அவைகளை சில எளிய சிகிச் சைகள் மூலம் மாற்ற முடியும்' என்பன போல, அழகு பற்றி பல விஷயங்களையும் நான் உங்களுடன் தொடர்ந்து இரண்டு ஆண்டுகளாக மங்கையர் மலரின் வாயிலாகப் பகிர்ந்து கொண்டு வந்தேன். என் யோசனைகள் உங்களில் பலருக்குப் பயன் அளித் திருக்கலாம். தொடர்ந்து இதைப் படித்து வந்த உங்கள் அனை வருக்கும் என் நன்றி. நீங்கள் என்னை எப்போதும் மூன்று, பாலாஜி அவின்யு, முதல் தெரு (வித்யோதயா பள்ளி எதிரில்) தி.நகர், சென்னை-17 என்ற முகவரியில் தொடர்பு கொள்ளலாம். 8254079 என்ற எண்ணில் தொலைபேசியின் மூலம் தொடர்பு கொண்டு உங்களின் சந்தே கங்களையும் தீர்த்துக் கொள்ளலாம்.

மீண்டும் சந்திப்போம், வணக்கம்!

புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டாலே வேலையை இழக்கத்தான் வேண்டுமா?

புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டாலே வேலையை இழக்கத்தான் வேண்டுமா?

தனி மனிதர்கள், தொழிலாளர்களின் உரிமைகள் வரையறுக்கப்பட்டு சிறப்பாக செயல்படும் அமெரிக்காவிலேயே தனக்கு இழைக்கப்பட்ட அநீதி பற்றி ஜேன் கருஷ்காட் கூறுகிறார்–

''நியூயார்க்கில் ஐந்து பிரபல வழக்கறிஞர்களின் கூட்டு நிறுவனத்தில் நான் செயலாளராகப் பணியாற்றி வந்தேன். நேரம், காலம் பார்க்காமல் கடுமையாக உழைக்க வேண்டியிருந்தது. ஆனால் உற்சாகமாகவே நான் அதில் ஈடுபட்டிருந்தேன்.

1992 அக்டோபரில் என்னைச் சோதித்த டாக்டர் ஒரு மார்பில் புற்றுநோய் ஏற்பட்டிருப்பதாகக் கூற இலேசான அதிர்ச்சி. ஆரம்ப கட்டம்தானே எளிதில் குணமாகி விடும் என்று நம்பினேன். ஆனால் மூன்றே மாதங்களில் அச்சிறு கட்டி சுற்றிலும் பரவி அறுவை சிகிச்சையில் அம்மார்பகத்தையே அகற்ற நேர்ந்தது. நீண்ட காலம் வீரிய மருந்துகள் உட்கொள்ள வேண்டும், அதிகச் செலவாகும் என்றார்கள். என் கணவர் இளென்னின் ஒலிநாடா வியாபாரம் துவக்கக் கட்டத்தில்தான் இருந்தது. எனக்கென ஒரு நல்ல வேலையும் நிரந்தர வருமானமுமிருந்ததால் சமாளித்து விடலாம் என்று நம்பிக்கையுடனிருந்தோம்.

நிறுவன அதிகாரியிடமும் சக ஊழியர்களிடமும் என் நிலைமை பற்றி ஒளிக்காமல் தெரிவித்தேன். உடன் பணியாற்றியவர்கள் மிக அன்புடனே ஒத்துழைத்தார்கள். என்னால் கம்பெனி வேலை பாதிக்கப்படாமல் இருக்க மிகக் குறைந்த அளவே லீவ் எடுப்பேன். டாக்டரும் மருத்துவமனையில் எனக்கான சிகிச்சையை வெள்ளிக்கிழமை மாலைகளில் மட்டும் செய்து சனி, ஞாயிறு ஓய்வுக்குப் பின் வேலைக்குச் செல்ல உதவினார்.

ஆனால் ஏனோ அலுவலகத்தில் எனக்குக் கொடுக்கும் வேலையைக் குறைத்துக் கொண்டே வந்தார்கள். எனக்குச் சங்கடமாக இருந்தது. ஒரே ஒருமுறை வார இறுதி சிகிச்சைக்குப் பின் திங்கட்கிழமை எனக்கு மிகச் சோர்வாக இருக்கவே, ஒரு நாள் லீவ் போட்டு விட்டு செவ்வாய் வேலைக்குப் போனேன். உயர் அதிகாரி ஜெஸ்ஸல் ராத்மன் என்னைத் தன் அறைக்கு அழைத்து, ''இதைச் சொல்ல எனக்கு மிக வருத்தமாகத்தான் இருக்கிறது. உங்களை வேலையிலிருந்து நீக்க நிர்வாகம் முடிவு செய்திருக்கிறது'' என்றபோது ஆயிரம் இடிகள் என் தலையில் இறங்கியது போல் இருந்தது. இது என்ன நியாயம்? நான் என்ன தவறு செய்தேன்? எதிர்காலத்தை எப்படி சமாளிக்கப் போகிறேன்?

கொடுத்த சொற்பத் தொகையைப் பெற்றுக் கொண்டு நான் என்னை இதயபூர்வமாக அர்ப்பணித்துக் கொண்டு உழைத்த அந்த அலுவலகத்தை விட்டு வெளியேறினேன்.

நான் அறிந்த வரையில் என் திறமையில் எந்தக் குறை





மழை பெய்யும்பொழுது திறந்த வெளியில் அந்த நீரைப் பிடித்து பருப்பு வேக வைத்தால் பூவாக வெந்து விடும். சமைத்தால் குழம்பு ருசியாக இருக்கும். அதே மழை நீரில் சாதம் சமைத்தால் சாதம் வெளுப்பாக இருக்கும்.

— பூரணி நாகராஜன்

வும் ஏற்படவில்லை. என்னையறியாமல் தொய்வு ஏற்பட்டாலும் கூடுதல் நேரம் பணியாற்றி அதை ஈடு செய்ய தயாரர்க இருந்தேன். அப்படியானால் ஏன் வேலையிலிருந்து நீக்கினார்கள்? என் உடல் நிலை பற்றி அவ்வப்போது உண்மையைச் சொல்லி வந்ததே வினையாயிற்று. போகப் போக நான் மேலும் பலவீனமாவேன், சுமையாகி விடுவேன் என்று அஞ்சி கழித்துக் கட்டினார்கள் என்பது புரிந்தது. அடுத்து என்ன? இதை எதிர்த்துப் போராட முடியுமா என்று சிந்தித்தபோது சூசன் ஸ்லாவின் என்ற சமூக சேவகியின் அறிமுகம் கிடைத்தது.

உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு நியாயமான சலுகைகள் அளித்து அவர்களைப் பணியில் தொடர அனுமதிக்க வேண்டுமென (Reasonable accomodation of the disabled in employment) ஒரு சட்டமே இருப்பதாகவும், ஆனால் அதுவரை புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் யாருக்கும் அச்சலுகை வழங்கப்பட்டதாகத் தெரியவில்லையென்றும், எனினும் முயற்சிக்கலாம் என்றும் கூறி நியூயார்க் மனித உரிமை கமிஷனில் வழக்குத் தொடர ஏற்பாடு செய்தார். அது ஆய்வுக்குப் பின் நீதிமன்ற விசாரணைக்குப் பரிந்துரை செய்தது.

எங்கள் கம்பெனி எதிர் வழக்காடியது. என்னை உயிருக்குயிராக நேசித்த சக ஊழியர்கள் சாட்சி கூண்டிலேறி நான் எந்த வேலைக்கும் லாயக்கற்றவளாகி விட்டதாகவும், மிகச் சொற்ப வேலையே செய்த எனக்கு நிர்வாகம் கருணை அடிப்படையிலேயே ஒரு கட்டம்வரை சம்பளம் கொடுத்து வந்ததாகவும் கூறியபோது மனம் உடைந்து போனேன். ஆனால் நிர்வாகத்தின் நிர்ப்பந்தம் காரணமாகவே அவர்கள் அப்படி சாட்சியம் அளித்தது புரிந்ததும் என்னைத் தேற்றிக் கொண்டேன்.

முடிவில் நீதிபதி வழங்கிய தீர்ப்பு சரித்திர முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஒரு முன்னோடி தீர்ப்பாக வர்ணிக்கப்பட்டது. அவர் சொன்னார், "சாட்சியங்களை ஆராய்ந்த போது அக்கால கட்டத்தில் இப்பெண்மணிக்கு போதிய திறமையும், உழைக்கும் ஆர்வமும் இருந்ததாகவே தெரிகிறது. அவருடைய வசதிக்கேற்ப வேலை நேரங்களை மாற்றி அமைத்துப் பணியில் தொடர அனுமதித்திருக்கலாம். வேலை நீக்கம் அநீதி என்று கருதி இழந்த சம்பளத்துக்காக 20 ஆயிரம் டாலர்களையும் அடைந்த துன்பம், மனவேதனைக்கு ஈடாக 70 ஆயிரம் டாலர்களையும் நிர்வாகம் அளிக்க உத்தரவிடுகிறேன்."

ஆனால் அதில் ஒரு டாலர்கூட எனக்குக் கிடைக்கப் போவதில்லையென்று எனக்குத் தெரியும். நிர்வாகம் நீண்ட காலம் அப்பீல்களில் வழக்கை முடக்கிப் போட தீர்மானித்தது. தவிர, ஏதோ காரணம் காட்டி அந்தக் கம்பெனியையே மூடி விட்டார்கள்.

வழக்கு நடந்த ஆண்டுகளில் என் உடல் நிலை மேலும் க்ஷீணமடைந்தது. மறு மார்பும் பாதிக்கப்படலாம் என்று கருதி முன்னெச்சரிக்கையாக அதையும் அகற்றி விட்டார்கள். கேன்சர் இடுப்புக்குப் பரவி விட்டது. இளமையில் பொழுது போக்காகக் கற்ற ஓவியக்கலை இப்பொழுது எனக்குக் கை கொடுக்கிறது. முடியும்போது வரைந்து சிலவற்றை விற்க முடிகிறது. கணவரின் அன்பான ஆதரவுடன் நாட்களை நகர்த்துகிறோம்.

இவ்வழக்கு முடிந்த பின் இதேபோல் பாதிக்கப்பட்ட சில சகோதரிகள், மாதர் அமைப்புகள் எங்களைத் தொடர்பு கொண்டு, விவரங்களைப் பெற்று, தங்கள் பணியிடங்களில் நியாயமான சலுகைகளைக் கோரிப் பெறுகிறார்கள். இப்போதைய என் நிலைமையில் தீர்ப்பின் பலனை நான் அனுபவிக்கப் போவதில்லை என்றாலும் இப்படிப் பலருக்கும் உதவ முடிவதை எண்ணிப் பெருமிதமடைகிறேன்.

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்

(நன்றி: 'லேடீஸ் ஹோம் ஜர்னல்

‘ஆல்ரவுண்டர்’

தங்கமணி!

தங்கமணி ஒரு வித்தியாசமான பெண்மணி. கோவையிலுள்ள ஜெகதீஷ் நகரில் ரொம்பவும் முக்கியமான ஒரு வி.ஐ.பி. இவர் லோக்கல் எம்.எல்.ஏ.வோ, பெண்ணுரிமை சங்கத் தலைவியோ இல்லை. கையில் ஒரு மண்வெட்டி, பளிச் புடவை, மேட்சிங் ப்ளவுஸ், க்ளோசப் புன்னகை, ஆண்களுக்குள்ள ஹெர்குலிஸ் சைக்கிள், ‘ஜிம்’மில் ட்ரிம் செய்தது போல் உடல்வாகு. இதுதான் தங்கமணி.

இவர் ஒரு ஆல் ரவுண்டர். அடிப்படையில் தோட்ட வேலை செய்பவர் என்றாலும், விட்டு வைக்காத வேலையே இல்லை. வீடு துடைப்பது முதல் கொத்தனார் வேலை வரை ஒரு கை பார்த்து விடுவார்.

கம்ப்யூட்டருக்கு ஒரு பில்கேட்ஸ் என்றால் மரம் ஏறுவதற்கு ஒரு தங்கமணி. எவ்வளவு பெரிய மரமாக இருந்தாலும் அனாயசமாக ஏறி தேங்காய்களை பறித்துக் கொடுப்பார். பறிப்பது மட்டுமல்ல, மளமளவென்று உரித்து விடுவார். ஒரு கிளையிலிருந்து இன்னொரு கிளைக்குத் தாவும் கில்லாடி கிஷ்கிந்தையார். ஓவர் ஹெட் டேங்க் ஆனாலும் சரி, அண்டர் கிரவுண்ட் சம்ப் ஆனாலும் சரி தயங்காமல் இறங்கி சுத்தம் செய்வதில் படு சாமர்த்தியம். வேலி போடுவதென்றாலும் பெயிண்ட் அடிப்பதானாலும், கூரை வேய்வ தானாலும், பிளம்பிங், எலக்ட்ரிகல் வேலைகளானாலும் சமயத்திற்கு செய்து தரும் சகலகலாவல்லி யான இவர் எப்பொழுதும் படு பிஸி. தன்னுடைய அப்பாயிண்மெண்டுகளை குறித்துக் கொள்ள டைரி இல்லாத குறைதான்.



அவர் கூறுவார், “விடியற்காலை எழுந்து வீட்டில் சமைத்து வைத்து விட்டு சைக்கிளை எடுத்துக் கொண்டு ‘ரவுண்ட்ஸ்’ கிளம்பி விடுவேன். அவர் பிளம்பர் வேலை செய்யறாரு. நான் காலனியை கவனிச்சுக்குவேன்” இருவரும் கடினமாக உழைக்கும் ‘மேட் ஃபார் ஈச் அதர்’ தம்பதி.

ஒருமுறை பக்கத்து வீட்டு தண்ணீர் சம்ப்பில் ஒரு பெரிய நாகப் பாம்பு புகுந்து விட்டது. ‘அம்மா’வின் அறிக்கைகளைக் கண்டு அரண்டு போகும் மேலிடம் கணக்காக இங்கு

எல்லோரும் திக்குமுக்காடிக் கொண்டு இருக்கும் போது தங்கமணி அங்கு வந்து சாதாரணமாக பாம்பினை அடித்து காரியத்தை கச்சிதமாக முடித்து விட்டார். பிறகுதான் வீட்டிலிருந்த ஆண்கள் எல்லாம் வெளியே வந்தார்கள்!

ஆபீஸுக்கு நேரமாகி, ஓடும் பெண்மணிகளை தனது சைக்கிளில் ஏற்றிக் கொண்டு போய் பஸ் ஸ்டாப்பில் விடும் சமய சஞ்சீவி இவர். மின்சார வரி, ரேஷன், தண்ணீர் வரி, முதலிய பில்களை எல்லோருக்கும் கட்டி விட்டு வருவார். ஆண்களைப் போல் இவர் விசிலடிப்பதில் வல்லவர். இங்குள்ள வாண்டுகள் இவரை சுற்றிக் கொண்டு, "அக்கா அக்கா விசிலடிக்க கற்றுக் கொடுக்கா" என்று கெஞ்சுவது வேடிக்கையாக இருக்கும்.

எதிர் வீட்டிலிருக்கும் அதல பாதாள கிணற்றில் கயிற்றைப் பிடித்து இறங்குவதற்கும், மரம் வெட்டுவதற்கும் தங்கமணியைத் தவிர வேறு யாருக்கும் 'தில்' இல்லை. அவர்கள் வீட்டிலுள்ள மாடுகளை குளிப்பாட்டுவது, பால் கறப்பது, தீனி போடுவது போன்ற உபரி வேலைகளையும் செய்வார்.

இப்போது தங்கமணிக்கு ஒரு புதிய ஆசை. டூவீலர் கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமென்று. அவர் கற்றுக் கொண்டால் அவரை விட இங்குள்ளவர்களுக்குத்தான் சௌகர்யம் என்று எல்லோருக்கும் தெரியும்.

இவ்வளவு வேலைகளை எளிதாக செய்யும் தங்கமணிக்கும் மனதில் ஒரு சின்ன கவலையும் குறிக்கோளும் உண்டு. அது என்னவென்றால் அவருடைய ஒரே மகனைப் பற்றி, "எம் மவன் நல்லா படிச்சு ஆபீஸரா வரணுமுங்கோ, அவனுக்குத் தானுங்கோ இம்புட்டு கஷ்டமும் படறேனுங்கோ" என்று கொங்குத் தமிழில் அடிக்கடி கூறுவார்.

பெண் பைலட்டுகள் பெண் விண்வெளி வீராங்கனைகள் பெண் முதல்வர்கள் என்று எல்லாத் துறைகளிலும் பெண்கள் ஒருபுறம் சாதனைபுரிய இதோ இங்கே தங்கமணியும், பெண்கள் எந்த வேலையிலும் சளைத்தவர்களல்ல என்று அமைதியாகவும் கம்பீரமாகவும் தனக்கே உரிய தனித்தன்மையுடனும் நிரூபித்துக் கொண்டிருக்கிறார்.

— ரம்யா கோவிந்தராஜன்

லெதர் பேக், ஹோல்டர் பேக்கின் ஜிப்கள் காலப்போக்கில் திறக்கும் போதும் மூடும் போதும் ஜிப்கள் பிரிந்தது பிரிந்தபடியே திறந்தாலும் மூடினாலும் இருக்கும். ஜிப் நன்றாக பூட்டிக் கொள்ள, ஜிப் எங்கு ஆரம்பிக்கின்றதோ அதுவரை ஜிப்பை நகர்த்தி சமையல் அறையில் பயன்படுத்தும் பாத்திரம் பிடிக்கும் இடுக்கியை கொண்டு இடுக்கியின் அழுத்தும் இடத்தில் ஜிப்பின் ஹூக்கை (கொக்கி) ஸ்டாப்லர் பின் போட அழுத்துவது போல அழுத்தம் இடுக்கியினால் கொடுத்தால் ஜிப் நிமிடத்தில் பூட்டிக் கொள்ளும். பின்னர் சுலபமாக திறக்க மூட சிறிது மெழுகினை, மெழுகுவர்த்திக் கொண்டு தடவ வேண்டும்.

— ராஜேஸ்வரி குமாரசுப்ரமணியம்





• ருமீலா



• சந்திரிகா



• நிர்மலா





வெல்கம் வெல்கம் கிறிஸ்துமஸ் தாத்தா!

பண்டிகைகள், விரதங்கள், உபவாசங்கள் என்று மதத்திற்கு ஏற்றவாறு பெயரில்தான் மாறுபாடு உள்ளதே தவிர குறிக்கோள் என்னவோ கடவுளை நேர்த்தியுடன வணங்குவது என்கிற முக்கியமான கருத்துதான். அவரவர் வழக்கப்படி சம்பிரதாயங்கள் பெயரளவில் மாறினாலும் மனதளவில் எல்லோரும் ஒற்றுமையுடன் இருக்கிறோம் என்கிற எண்ணத்தை இந்த கிறிஸ்துமஸ் திருநாளில் சகோதரிகள் தெரிவிக்கிறார்கள்.

ருமீலா சாமுவேல் (பைபிள் டீச்சர், சமூக சேவகி) :

"நான் கிறிஸ்துவ மதத்தில் பிறந்தேன் என்றாலும் சிறு வயதில் எனக்கு மத உடன்பாடு இல்லாமல்தான் இருந்தது. ஆனால் என் தந்தையை இழந்து வாழ்வில் நிம்மதி, பிடிப்பில்லாமல் இருந்த பொழுது தான் இயேசு பிரானை வணங்கத் தொடங்கினேன். எனக்கு மன ஆறுதலும், நிம்மதியும் கிடைத்தது. அதற்குப் பிறகுதான் ஒரு நம்பிக்கை பிறந்தது. நமக்கும், நம் வயிற்றில் பிறந்த குழந்தைகளுக்கும் சாதிக்கிறோமோ இல்லையோ பிறந்த நாள் என்கிற ஒன்றை கொண்டாடுகிறோம். அப்படியிருக்கும் பொழுது நம் பாவங்களை வாங்கிக் கொண்டு, நமக்காக சிலுவையைச் சுமந்த இயேசு பிரான் பிறந்த நாளைக் கொண்டாட வேண்டியது அவசியம் இல்லையா! கிறிஸ்துமஸ் என்பது உலகமெங்கும் இருக்கும் கிறிஸ்துவர்களால் கொண்டாடப்படும் பண்டிகை என்பது பெருமையல்லவா? கிறிஸ்துமஸ் அன்று சர்ச்சிற்குச் சென்று, தனிப்பட்ட முறையில்லாமல் உலக க்ஷேமத்திற்காகவும் வேண்டிக் கொள்கிறோம். நாமும் சந்தோஷமாக இருந்து கொண்டு, பிறரையும் சந்தோஷமாக வைப்பதில்தான் என்ன மனத்திருப்தி ஏற்படுகிறது தெரியுமா?"

நிர்மலா கிறிஸ்டி :

"இயேசுபிரான் பிறந்தவுடன் வானத்தில் ஒரு நட்சத்திரம் தோன்றி, நம்மை ரக்ஷிக்க இராஜ குமாரன் அவதரித்துள்ளான் என்கிற செய்தியை புலப் படுத்தியதே. அதை நினைவு படுத்தவே அவர் பிறந்த நாளில் நட்சத்திரம் போல் அலங்காரம் செய்து வாசலில் தொங்க விடுகிறோம். என்னைப் பொறுத்தவரை அன்று

புதுத் துணி கட்டிக் கொள்ளுதல், கேக் வெட்டுதல் என்பது இரண்டாம்பட்சம்தான். அன்றைய நாளில் கொலு போன்ற அமைப்பை உண்டாக்குவோம். அதன் மூலம் அந்த நாளின் புனிதத் தன்மையை நம் குழந்தைகளுக்கு உணர்த்தி, அவர்களுக்கு வழிபடுதல் என்கிற பழக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்பது என் எண்ணம்.

கிறிஸ்துமஸ் தவிர எங்களுக்கும் மற்ற மதத்தினரைப் போல் உபவாசம் இருத்தல் (ஈஸ்டர் நோன்பு) உண்டு. அந்த நாற்பது நாளில் விசேஷம் எதுவும் எடுத்துச் செய்ய மாட்டோம். ஹோலி சாட்டர்டே அன்று சர்ச்சிலிருந்து மந்தரித்துக் கொடுக்கப்படும் நீரைக் கொண்டு வீட்டை சுத்திகரித்து, அந்த நீரில்தான், அடுப்புப் பற்றவைத்து அடுத்த நாள் ஞாயிறு அன்று சமைக்கத் தொடங்கு வோம். இதுவும் புண்ணியாகவசனம் என்கிற சம்பிரதாயத்தைப் போன்றதுதான். இதையெல் லாம் பார்க்கும் பொழுது மதம் என்கிற பெயரில் வித்தியாசப்படுகிறதே தவிர வழி பாட்டு முறை, பழக்க வழக்கங்களால் நாம் வேற்றுமையிலும் ஒற்றுமையாகத்தான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

கிறிஸ்துமஸ் நன்னாளில், இயேசு பிறந்த தினத்தை சித்திரிக்கும் வகையில் சில பொம் மைகளால் கொலு போல் வைத்து அச்சிறப் பினை பலப்படுத்துவோம். இப் பொம்மைகள் சிலருக்குப் பிறந்த வீட்டில் இருந்து வரும். சிலர் தாங்களே வாங்கிக் கொள்வதும் உண்டு. அந்நாளில் ஒரு குடில் போல் அமைத்து, வைக்கோல் படுக்கையில் இயேசு பிரான் பிறந்ததையும் சுற்றிலும் அவர் பிறப்பை கணித்துச் சொன்ன ஆன்றோர் தேவதைகள் நிற்பதையும் கொலுவாக அமைத்து அலங் காரம் செய்வோம். இதன் மூலம் குழந்தை களுக்கு, பொம்மைகளைக் காட்டி, அதன் மகத்துவத்தைப் புரிய வைப்பது சுலபமாக இருக்கிறது. சில வீடுகளில் களிமண்ணால் குழந்தைகள் தானே பொம்மைகளை செய்து, பெயிண்ட் பண்ணியும் கொலுவில் வைத்து மகிழ்கிறார்கள். எப்படி இருந்தால் என்ன? நமக்கு இந்த வாழ்வைக் கொடுத்த கடவுளை பிரார்த்திக்க வேண்டும். அதுவும் உந்துகை யோடு என்பதுதான் பிரதானம்."

சந்திரிகா ஜார்ஜ் :

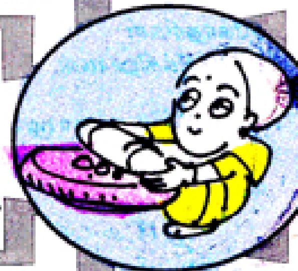
"ஜாதிமத பிரிவினை என்கிற எண் ணம் இல்லாததால்தான் ஹிந்துவான நான் ஒரு கிறிஸ்துவரை மணந்தேன். எங்களைப் பொறுத்தவரை கோயிலும் உண்டு. சர்ச்சும் உண்டு. கிறிஸ்துமஸ் அன்று எல்லோரும் சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும் என்கிற எண்ணத்தில் கிறிஸ்துமஸ் தாத்தாவின் வருகை என்கிற ஒரு சம்பிரதாயம் எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். இயேசு பிறந்த நாளில் இல்லை என்கிற குறையில்லாமல், கிறிஸ்துமஸ் தாத்தா வேஷமிட்டு, இல்லாதவர்களுக்கும் (குழந்தை கள் வரை) ஏதாவது ஒரு பொருளை அன் பளிப்பாகக் கொடுத்து, அவர்களையும் சந்தோஷப்படுத்துவதால் எல்லோரும் குறை யின்றி இருக்கிறார்களல்லவா? ''குறையொன்று மில்லை மறைமூர்த்தி கண்ணா'' என்று மூதறிஞர் சொன்ன வாக்கினை கிறிஸ்துமஸ் நன்னாளிலாவது மெய்ப்பிக்கலாம் இல்லையா?"

விக்டோரியா ஜான்ராஜ் :

கடவுள் மனிதனாக வந்து மனிதனை வாழ வைக்கவே கிறிஸ்து பிறந்தார். நம்மால் முடிந்த உதவியை இல்லாதவர்க்கு கொடுத்து அன்புடன் வாழ்தலே முதல் நோக்கமாகும். இயேசு பிறந்து 2000 ஆண்டுகள் ஆகப் போகும் சமயத்திலும் நம்மிடையே சாதி சண்டைகள், பிரிவினைகள், ஏமாற்றுதல், பேராசை இருந்து வருகிறது. இதை விடுத்து மனித நேயத்தை வளர்க்க வேண்டும். நாம் பிறப்பால் மனிதர்கள். இந்நாளில் நாம் மனம் மாறி நம்மை புதுப்பித்துக் கொண்டு புது வாழ்வு வாழ புதுமை பிறக்க புதிய சிந் தனையை வளர்க்க வேண்டும். மனிதன் மனிதனாக மலர கிறிஸ்துமஸ் உதவட்டும்."

தொகுப்பு : **மாலதி சந்திரசேகரன்**

போதினாவை வதக்காமல்
துவையல் செய்ய வேண்டும்.
அப்போதுதான் பலன் கிடைக்கும்.
- சித்ரா - சூர்யா.



சோயாவை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் உணவுக் குறிப்புகளில் சிறந்தவற்றிற்கு சக்தி சோயா பைட் நிறுவனம் ரூ.1000/- பரிசாக அளித்து வருகிறது. அந்த வகையில் இம்மாதம் பரிசு பெறும் சிறந்த சமையல் குறிப்பு -



• ஜூன் '98 போட்டியில் முதல் பரிசு பெறும் அலமேலு

முதல் பரிசு ரூ.1000/- பரிசு பெறும் சமையல் குறிப்பு:-

சோயா சாக்லேட் நட்டீஸ்

தேவையான பொருட்கள்

சோயா பைட் - 1 கப்
சர்க்கரை - ¾ கப்
பால் பவுடர் - 200 கிராம்
கொக்கோ பவுடர் - 50 கிராம்
வெண்ணெய் - 1½ டேபிள் ஸ்பூன்
பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி - 1 கப் (துண்டுகளாக்கியது)
வெனிலா எஸ்ஸென்ஸ் - சில துளிகள்
மில்க் மெய்ட் - ½ டின்



• ஜூலை மாதப் போட்டியில் முதல் பரிசு பெறும் எஸ். பட்டம்மாள்

சோயா பைட் உருண்டைகளை மிக்ஸியில் போட்டு, நைசாகப் பொடியாக்கவும். இரண்டு, மூன்று முறை சலித்து, மீண்டும் அரைத்து முடிந்தவரை நைசாக அரைக்கவும். இத்துடன் பால் பவுடர், கொக்கோ கலந்து மூன்று முறை சலிக்கவும்.

அடி கனமான, வாயகன்ற பாத்திரத்தில் சர்க்கரையைப் போட்டு, அரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். நல்ல கெட்டியான, ரெட்டைக் கம்பிப்பதம் வரும்வரை கிளறி காய்ச்சவும்.

மில்க் மெய்ட் டின் உடைத்து, பாதியளவு எடுத்துத் தயாராக வைக்கவும். பாகு பதம் வந்ததும் மில்க் மெய்ட் சேர்த்து, கை விடாமல் கிளறவும். இந்தக் கலவை நன்கு நுரைத்துப் பொங்கி வரும்வரை அடுப்பை சிம்மில் வைத்துக் கிளறவும். பொங்கி வரும்போது இறக்கி வைத்து விடவும். ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் வெண்ணெயை இதில் சேர்த்து, வேகமாகக் கிளறவும். வெண்ணெய் கரைந்ததும், எஸ்ஸென்ஸ் சேர்த்து, கலந்து வைத்திருக்கும் மாவுக் கலவையை சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து வேகமாகக் கிளறவும். கலவை ஒன்று சேர்ந்து கெட்டியாக வரும். ஒரு அகன்ற தட்டில் வெண்ணெய் தடவி, இக் கலவையைக் கொட்டவும். ஈரப்பசை இருக்கும்போதே மாவு சேர்ப்பதை நிறுத்தி விடவும். அரை டேபிள் ஸ்பூன் வெண்ணெயை சூடாக்கி, உடைத்து வைத்து பருப்புகளை வறுத்துக் கொள்ளவும்.

சாக்லேட் கலவை ஆறும் முன், கையில் வெண்ணெய் தடவிக் கொண்டு, கண்டைக் காயளவு எடுத்து ஒரு



• ஜூலை மாதப் போட்டியில் ஆறுதல் பரிசு ரூ.500/- பெறும் கயல்விழி ஜெகதீசன். (மூவருக்கும் பரிசுகளை அளிப்பவர் சக்தி சோயாஸ் ஏஜிஎம் (மார்கெட்டிங்) டி.எஸ். வெங்கடாசலம்)

ஸோயா சாக்லேட் நட்டீஸ்

பருப்பைப் பதித்து, மூடி இரண்டு கைகளாலும் உருட்டிப் போடவும். இது கடையில் வாங்கும் காட்பரீஸ் நட்டீஸ் போலவே இருக்கும். சோயா வாசனை துளியும் இருக்காது. பருப்புகளை மாவின் மீது கொட்டி, துண்டும் போடலாம். ஆனால் துண்டு போட்டால் ஓரம் பிசிறாக வரும். உருண்டைகள் செய்து, ஒன்றுக்கொன்று ஒட்டாமல் ஒரு மணி நேரம் ஆற வைத்து டப்பா வில் போட்டு வைத்தால் ஒரு மாதம் வரை கெடாது.

– நிர்மலா ரமேஷ்ராஜா,
கோயமுத்தூர் –11.

ஆறுதல் பரிசு

சோயா குலாப் டிலைட்

தேவையானவை:

முளை கட்டி வறுத்து அரைத்த சோயா மாவு – 1 கப்,
கொப்பரை தேங்காய் – 1 மூடி
சீனி – 1 கப்
கோவா – 5 டேபிள் ஸ்பூன்
ஏலப்பொடி – சிறிது,
ரோஸ் எஸன்ஸ் – ¼ டீஸ்பூன்,
கேசரி கலர் – சிட்டிகை
நெய் – 4 டீஸ்பூன்

மேல்மாவிற்கு

மைதா – 1 கப்,
உப்பு – 1 சிட்டிகை,
மஞ்சள் பொடி – ¼ டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் (வேக விட)

செய்முறை

சீனியைக் கம்பி பாகாக்கவும். அதில் சோயா மாவு, சீவிய கொப்பரைத் துருவல் சேர்த்துக் கிளறி கெட்டியானதும் இறக்கி ஆற விடவும். கோவாவை உதிரும் பதமாக வறுக்கவும். கிளறிய பூரணத்துடன், கோவா ஏலப்பொடி, நெய், கலர் எஸன்ஸ் சேர்த்துப் பிசைந்து சிறிய எலுமிச்சை அளவு உருண்டைகளாக்கவும்.

மைதாவுடன் உப்பு, ம.பொடி சேர்த்து தண்ணீரை விட்டு இளகிய பதமாகக் கரைத்து, அதில் சோயா உருண்டைகளை நன்கு முக்கி, எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

மைதாவை கெட்டியாக பிசைந்து கொண்டு இதே பூரணத்தை வைத்துப் போளிகளாகவும் தயாரிக்கலாம்.

– ராதாபாலு, கோலாப்பூர்-5

பரிசுக்குரிய குறிப்புகளைத் தேர்ந்தெடுத்தவர் – சாந்தா இராமானுஜம்

'சோயா பைட்'டின் சமையல் போட்டி

மங்கையர் மலரும் 'சோயா பைட்'டும் இணைந்து வழங்கும் சமையல் போட்டி இது –

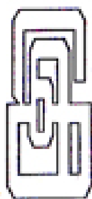
சோயாவின் சிறப்பை உணரச் செய்யும் வகையில் ஒவ்வொரு மாதமும் இச் சமையல் போட்டி அமையும். அந்த வகையில் சோயாவை அடிப்படையாகக் கொண்ட சமையல் குறிப்புக்களை (சோயா பைட் (அ) சோயா மாவு (அ) சோயா) மங்கையர் மலருக்கு எழுதியனுப்புங்கள்.

மிகச் சிறந்த சமையல் குறிப்பிற்கு,

ரூ. 1000/-

பரிசாக வழங்கப்படும்.

முயற்சி செய்து பார்க்கும் மகளிர் ஆணையம்!



ப்படி ஒரு கேள்வி தங்களைத் தாக்கும் என்று அந்தப் பயிற்சிக்கு வந்த போலீஸ் இன்ஸ்பெக்டர்கள் எதிர்பார்க்கவில்லை. பலர் சங்கடப்பட, சிலருக்குக் கோபமே வந்து விட்டது. "என்ன, இப்படி ஒரு நாசூக்கில்லாத கேள்வி? இதற்கெல்லாமா இத்தனை பேர் நடுவில் பதிலைச் சொல்ல முடியும்!" என்று.

அந்தக் கேள்வி இதுதான். ''உங்கள் முதல் பாலுறவு அனுபவத்தை விளக்கமாகக் கூறுங்களேன்.''

சில நொடிகளுக்குப் பிறகு, மௌனமும், முணுமுணுப்புமே பதிலாக வர, பயிற்சியாளர் புன்னகையுடன் "நாமெல்லாம் படித்தவர்கள். நினைப்பதை நாசூக்கான வார்த்தைகளினால் புரியவைக்கக் கூடியவர் கள். நமக்கே இப்படி என்றால், கற்பழிக் கப்பட்ட ஒரு பெண்ணிடம் இதைவிட மோசமான கேள்விகளைக் கேட்கிறீர்களே, ஒரு நரகத்தை அனுபவித்த அந்தப் பெண்ணால் இந்தக் கேள்விகளுக்கெல்லாம் விளக்கமாக பதிலளிப்பது சாத்தியமா? வழக்கை நீதிமன்றத்துக்கு எடுத்துச் செல்லும்போது, அதில் ஓட்டையில்லாமல், தகவல்களைச் சேகரிப்பது அவசியமாக இருக்கலாம். ஆனால் சம்பந்தப்பட்ட பெண்களிடம் உங்களது அணுகுமுறை மென்மையானதாக இருக்கட்டும்" என்றார்.

ஆம். காவல்துறையில் பெண்களை எப்படி நடத்துவது என்பதற்கான பயிற்சி முகாம்தான் அது. பெண்களுக்கு எதிரான குற்றங்கள் அதிகமாகிக் கொண்டே வர, அதுவும் காவல் துறை மீதே குற்றச் சாட்டுகள் ஆதாரபூர்வமாக சுமத்தப்பட, இதற்குத் தீர்வுகாணும் விதங்களில் ஒன்றாக மகளிர் ஆணையம் இந்தப் பயிற்சியை நடத்தியது. இதன் செயலாளரும் சமூக நலத்துறையின் இயக்குனருமான திரு. விஜய்குமார் ஐ.ஏ.எஸ். நம்மிடம் இது போன்ற பயிற்சிகளுக்கான அவசியத்தை விவரித்தார். அதுவும் பயிற்சிக்காக குறிப்பாக காவல் துறையினரை எதற்காகத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்ற கேள்விக்கும் விளக்கம் கூறினார்.

"பொதுவாகவே பெண்கள் காவல் நிலையத்தில் புகார் கொடுத்தால் அது அவ்வளவு சீரியஸாக எடுத்துக் கொள்ளப்படுவதில்லை தான். கணவனிடம் பலத்த அடிபட்டுக் கொண்டு மனைவி காவல் நிலையத்துக்கு



• பயிற்சிகளின் போது...



• பயிலரங்கத் தொடக்கம் - அமைச்சர் குத்துவிளக்கேற்ற அருகில் நீதிபதி பத்மினி ஜேசுதுரை

வந்தால் அந்தப் புகாரைப் பெரும்பாலான காவல் நிலையங்களில் பதிவு செய்வதில்லை. புகாரை ஏற்று அந்தக் கணவனை எச்சரித்தால் இது போன்ற அவலங்கள் தொடராமல் இருக்க வாய்ப்புண்டு. குழந்தை பெறுதல், அதற்கு பாலூட்டுதல் ஆகிய இரு விஷயங்களுக்கான உடற்கூற்றினை விட்டு விட்டால் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் பேதமில்லைதான். இருந்தும் பெண்களில் படித்தவர்களின் எண்ணிக்கை

• நடுவே அமர்ந்திருப்பவர் மார்த்தா புஷ்பராணி. அவருக்கு இடப்புறமாக வசந்த் கண்ணபிரான்.



யும் குறைவு; அவர்களில் வேலைக்குச் செல்பவர்களின் எண்ணிக்கையும் குறைவு. இதற்கு நமது சமூக அமைப்பு தான் காரணம்.

இந்தச் சூழலில் பெண்களை –அவர்கள் புகார் கொடுப்பவர்களாக இருந்தாலும் சரி, சாட்சிகளாக இருந் தாலும் சரி, குற்றம்சாட்டப்பட்டவர்களாக இருந்தாலும் சரி – சற்று வேறுபட்ட கோணத்தில் மென்மையாகத்தான் அணுக வேண்டும் என்பதை எடுத்துக் கூறவே இந்தப் பயிற்சி வகுப்புகள். இதுவரை முட்டுக்காடு மற்றும் ஒகூர் ஆகிய இடங்களில் மூன்று வகுப்புகள் நடத்தியிருக்கிறோம். இவற்றில் சுமார் 75 இன்ஸ்பெக்டர் மற்றும் சப் இன்ஸ்பெக்டர்கள் கலந்து கொண்டனர்."



• பயிற்சிகளின் போது...

சமீபத்தில் நடந்தது இந்த சம்பவம். அம்மாவுக்குப் புற்றுநோய் என்பதற்காக அவருக்குச் சிகிச்சை தர சென்னைக்கு வந்திருந்தார் ஒரு பெண்மணி. அவர்கள் தங்கியிருந்த வீட்டிற்கு எதிர்புறம் இருந்த சைக்கிள் கடைக்காரர்கள், தங்களது சில சைக்கிள்களை இவர்கள் வீட்டு முற்றத்தில் நிறுத்துவதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தார்களாம். என்ன சொல்லியும் இது தொடரவே சைக்கிள் காற்றை பிடுங்கியிருக்கிறாராம் அந்தப் பெண்மணி. இதனால் கோபமடைந்த சைக்கிள் கடைக்காரர் காவல் நிலையத்துக்குச் சென்று புகார் செய்ய, போலீஸ்காரர்கள் அந்தப் பெண்ணை காவல் நிலையத்துக்கு அழைத்துச் சென்று விசாரித்திருக்கிறார்கள். அங்கிருந்து அந்தப் பெண் வீடு திரும்பும்போது அக்கம் பக்கம் இருந்த சிலர் போலீஸ் ஸ்டேஷன் சென்று வந்ததற்காக கேலி செய்ய, சாலையிலேயே தன்மீது மண்ணெண்ணெயை ஊற்றிக் கொண்டு தற்கொலை செய்து கொண்டார். அவருக்கு அடுத்த மாதம் திருமணத்திற்கு நாள் குறிக்கப்பட்டிருந்தது.

மகளிர் ஆணையத்தின் தலைவரான மாண்புமிகு நீதிபதி பத்மினி ஜேசுதுரையும் இதைக் குறிப்பிட்டு "இத்தனைக்கும் அந்தப் பெண்ணை போலீஸ்காரர்கள் பகலில்தான் காவல் நிலையத்துக்கு அழைத்துச் சென்றனர். முறை தவறிய பழி எதையும் அவள்மீது அவர்கள் சுமத்திவிடவில்லை. இருந்தும் தற்கொலை செய்து கொள்ளும் அளவுக்கு அவள் சென்று விட்டாள் என்றால், அதற்குக் காரணம் பெண்களுக்கென்று சமூகம் சில தனிப் பார்வையை வைத்திருப்பதுதான். சில வேளைகளில் காவலர்கள் முறை தவறியும் நடக்கிறார்கள். இறந்த சித்ராவை, அதற்கு முன்னான் மாலை வேளைக்குப் பிறகு காவல் நிலையத்துக்கு அழைத்துச் சென்று விசாரித்தது கூட இது போன்ற ஒரு தவறுதான். இந்தப் போக்கை மாற்றத்தான் இந்தப் பயிற்சிகள்" என்றார்.

• சமூகநல இயக்குனர் விஜயகுமார்



கலந்து கொள்ளும் முறையில் வகுக்கப்பட்டிருந்த இந்தப் பயிற்சிகளில் ஆண் – பெண் வேறுபாடுகள் எந்த அளவுக்கு வந்திருந்தவர் களின் மனத்தில் பதிந்திருந்தன என்பதை அவர்களையே உணர வைக்கக் கடைப்பிடித்த ஒரு சுவாரஸ்யமான உத்தியைக் குறிப்பிட்டார்.

பயிற்சிக்கு வந்த காவலர்கள் ஆளுக்கொரு வாக்கியமாக அடுத்தடுத்துக் கூறி ஒரு கதையை உருவாக்க வேண்

டும். முதலில் 'செல்வன்' என்ற பாத்திரத்தைச் சுற்றி கதையை அமைக்கச் சொன்னார்கள். நன்கு படித்தான், ஒழுக்கம் கற்றான், படிப்பில் தங்கமெடல், அற்புத வேலை வாய்ப்பு, தொடர்ந்து பதவி உயர்வு, நாட்டுக்கே பெருமை என்று கம்பீரமாகக் கதையைக் கோத்தார்கள்.

அடுத்து 'செல்வி' என்ற பெண்ணைப் பற்றி ஒரு கதையை உருவாக்கச் சொல்ல, அதையும் சந்தோஷமான ஒன்றாகத்தான் உருவாக்கினார்கள். ஆனால் கோணம்தான் வேறு! நல்ல குணங்கள், தாய்க்குப் பெருமை, பள்ளிப் படிப்பு, நல்ல இடத்தில் திருமணம், மாமியாரும் மெச்சும்படியான அற்புத இல்லறம். இந்த வட்டத்தோடு செல்வி நின்று விட்டாள்!

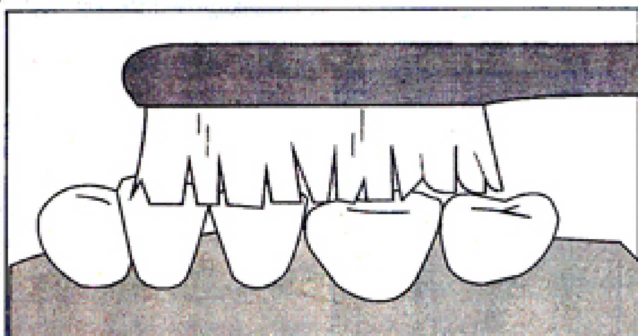
இப்படியாக இரு பாலர் குறித்து மிக வேறுபாடான கண்ணோட்டம் இருப்பது தெளிவாக, தொடர்வது எளிமையாக இருந்ததாம்.

என்றாலும் வந்தவர்கள் எல்லோரும் சமத்துவத்தை உடனடியாக ஏற்றுக் கொண்டதாகச் சொல்லி விட முடியாது. "பொம்பளைங்களாலே தென்னை மரத்திலே ஏறித் தேங்காய் பறிக்க முடியுமா?" என்று ஒருவர் கேட்டிருக்கிறார். "இதோ பக்கத்திலேயே தென்னை மரம் இருக்கு. உங்களாலே ஏற முடியுமா?" என்று பயிற்சியாளர் கேட்க, "நானா?... எனக்குப் பழக்கமே கிடையாது" என்று அவர் தடுமாற, பெண்களுக்குப் பழக்கமில்லாததால்தான் பல விஷயங்களில் ஈடுபடத் தயங்குகிறார்கள் என்பதையும், கேரளாவில் மரமேறும் பயிற்சி பெற்ற பெண்களும் உண்டு என்பதையும் எடுத்துக் கூறியிருக்கிறார்கள். **(நம்முடைய இதழில் 111-ஆம் பக்கத்தில் புகைப்படத்தோடு இதற்கு விடை இருக்கிறது! - ஆர்)**

வசந்த் கண்ணபிரான், மார்த்தா புஷ்பராணி, ப்யூலா அசாரியா ஆகிய பெண்மணிகள்தான் இந்தப் பயிற்சி வகுப்புகளை உருவாக்கி நடத்தியவர்கள். இவர்களில் தலைமைப் பொறுப்பேற்ற திருமதி. வஸந்த் ஹைதராபாத்தில் ஒரு கல்லூரியில் விரிவுரையாளராக இருக்கிறார். பெண்கள் உணர்வுகள் தொடர்பாக வெளிநாடுகளில் நடைபெற்ற கருத்தரங்குகளிலும் கலந்து கொண்டிருக்கிறார். சென்னையில உள்ள மார்த்தாவை சந்தித்த போது அவர் பயிற்சிகளின் போது ஏற்பட்ட அனுபவங்களை கடகடவென நம்மிடம் பகிர்ந்து கொண்டார்.

எல்லா காவல் நிலையங்களும் பாதுகாப்பான இடங்களாக மக்கள் கருதும்படி மாற வேண்டும். ஒரு பெண்மணி காவல் நிலையத்துக்கு வந்தால் அவளது படிப்பறிவு, சமூகப் பின்னணி, பொருளாதார நிலை போன்ற கோணங்களில் ஏற்றத்தாழ்வு காட்டாமல் பொறுப்புணர்வோடு அவளது புகாரை கையாள வேண்டும். பெண்களே குற்றவாளியாக இல்லாதபட்சத்தில் அவர்களை ஒருபோதும் காவல் நிலையத்துக்கு வரச் செய்யக் கூடாது. அவர்கள் இருக்கும் இடத்திற்குச் சென்றுதான் போலீஸ் விசாரணை செய்ய வேண்டும். இப்படிச் சில பரிந்துரைகளை பயிற்சியாளர்கள் கூற, வந்திருந்த காவல் துறையினர் இதை ஏற்றுக் கொண்டனராம்.

இந்தப் பயிற்சியின் போது காவல் துறையினர் தங்களது நடைமுறை சங்கடங்களையும் கொட்டியிருக்கிறார்கள். பலவிதங்களில் 'தட்டி'க் கேட்டால்தான் உண்மையை வரவழைக்க முடிகிறது என்பதையும், எவ்வளவு கேஸ்களை அவர்கள் விரைவாக முடிக்கிறார்களோ அதைப் பொறுத்துத்தான் பதவி உயர்வு என்பதையும் சுட்டிக்காட்டினார்கள். தங்களுக்கு அளிக்கப்படும் காவல் துறைப் பயிற்சி, கடுமையான அணுகுமுறையைத்தான் பயிற்றுவிக்கிறது என்பதையும், முழுமையாக உண்மைகளை அறிந்து கொள்ளாமலேயே காவல் துறையின் மீது குற்றம் சுமத்தும்

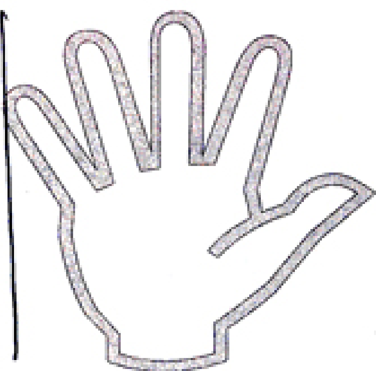


பல் துலக்கும் முன் டூத் பிரஷ்ஷில் பேஸ்ட்டை வைத்து அதன் மேலே சிறிது பொடி உப்பைத் தூவி பல் துலக்க, பற்கள் வெண்மையாக பளிச்சிடும்.

- ஏ. லதா

நெயில் பாலீஷ் போடுவதற்கு முன், கை கால்களை இளஞ் சூட்டு நீரில் கழுவி, துடைத்துப் பிறகு பாலீஷ் போட்டால், நகம் மின்னும்!

— போரூர். ஆர். சீதா



மீடியாக்கள் ஒருபுறம், தங்களை சுதந்திரமாக செயல்படவிடாத அரசியல்வாதிகளின் இடையூறு மறுபுறம் என்று தாங்கள் இடுக்குப் பிடியில் மாட்டிக் கொண்டு அவஸ்தைப் படுவதையும் தவறாமல் குறிப்பிட்டிருக் கிறார்கள்.

நம் கவனத்தைக் கவர்ந்தது இன்னொரு விஷயம். பயிற்சிக்காக வந்திருந்தவர்களில் பெண் இன்ஸ்பெக்டர்களும் இருந்தனர். இதென்ன? அப்படியானால் காவல் நிலையத் துக்கு வரும் பெண்களை எப்படிக் கையாளு வது என்பதை இவர்களுக்குக் கூட விளக்க வேண்டிய சூழல்தான் நிலவுகிறதா?

''உண்மைதான். ஆண் இன்ஸ்பெக்டர் களுக்கு அளிக்கப்படும் அதேவித பயிற்சி தானே இவர்களுக்கும் அளிக்கப்பட்டிருக் கிறது!'' சொல்லப் போனால் பெண்களை தொடும் உரிமையும் எல்லைமீறலாக கருதப் படாது என்ற நம்பிக்கையில் பெண் காவலர் கள் கொஞ்சம் அதிகக் கடுமையுடனே கூட நடந்து கொள்கிறார்கள் எனலாம்'' என்றார் பயிற்சியாளர்.

வேடிக்கையான வேதனை என்னவென் றால் இன்ஸ்பெக்டர்களிடையே கூட ஆண் களுக்கும் பெண்களுக்குமிடையே பாரபட்சம் காட்டப்படுவதுதான். இந்தப் பயிற்சியில் கலந்து கொண்ட ஜோதி என்ற பெண் காவலர் ''பயிற்சி உபயோகமாகத்தான் இருந்தது. ஆனால் அனைத்து பெண் காவல் நிலையங் களிலேயே கூட எங்களுக்கு சில சங்கடங்கள் இருக்கின்றன. உதாரணமாக எங்களுக்கு ஜீப் பெயரளவில் உண்டே தவிர நடைமுறையில் இல்லை'' என்றார்.

பயிற்சியில் கலந்து கொண்ட ஆண் இன்ஸ்பெக்டர்களிடம் மனமாற்றம் ஏற் பட்டதா? பயிற்சி முடிந்ததும் அவர்களே எழு திக் கொடுத்திருக்கும் கருத்துக்களைப் படித்த போது ''பயனுள்ள பயிற்சி. சட்டத்துறை மற்றும் மருத்துவத் துறையைச் சேர்ந்தவர் களுக்கும் இதுபோன்ற பயிற்சிகள் தேவை'', ''இதுவரை எங்களுக்கு இப்படி பெண்களை சற்றே வித்தியாசமான தளத்தில் நடத்த வேண்டும் என்று யாரும் சொன்னதில்லை'' என்றெல்லாம் பொதுவாக காணப்பட, ''மாதர் சங்கங்கள் வரவர மிரட்டும் சங்கங்கள் ஆகி வருகின்றன. எப்போதுமே பெண்கள் நியாயவாதிகள் மற்றும் பயந்தவர்கள் என்று கருதுவது சரியில்லை'' என்ற கருத்தும் இருந்தது.

உண்மைதான். கள்ளச் சாராயம் காய்ச்சும் பெண்மணியை காவலர் கைது செய்ய வந்தால், உடைகளை அலங்கோலமாக்கிக் கொண்டு தன்னிடம் தவறாக காவல் துறை யினர் நடக்க முயற்சித்ததாகக் கூறிய சம் பவங்கள் உண்டு. ''என்னை எந்த சினிமாவுக் கும் என் கணவர் கூட்டிக்கிட்டுப் போக மாட் டேன்றார். நீங்க வந்து ரெண்டு தட்டு தட் டினா சரியாயிடும்'' என்று பெண் காவலரிடம் புகார் தொடுத்த மனைவி பற்றியும் கேள்விப் பட்டதுண்டு. ஆனால் இவை அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாக நடப்பவைதான்.

மற்றபடி, தானுண்டு தன் குடும்பம் (மற்றும் அலுவலகம்) உண்டு என்று இருக்கும் பெண் களுக்குத் திடீரென்று போலீஸின் உதவியை நாடும் சூழல் ஏற்பட்டால் அவர்களை பாதுகாவலர்களாகவும் நண்பர்களாகவும் மட்டுமே எண்ணி அணுகக்கூடிய தைரியமான சூழல் உருவாக வேண்டும். 'பத்மினி'க்களும் 'சித்ரா'க்களும் பழங்கதையாக வேண்டும். அதற்கு இந்தப் பயிற்சி ஒரு தொடக்கத்தைக் காட்டியிருக்கிறது.

— ஜி.எஸ்.எஸ்.

ஜெராக்ஸ் எடுத்து விநியோகித்தோம்!

✉ சமூக சேவை செய்யும் பெண்மணிகளின் ஆதங்கம் உண்மையானது. (சமூக சேவை கேலிக்குரியதல்ல) எத்தனையோ வேலைச் சுமைகளுக்கு இடையே, சேவை மனப் பான்மையுடன் செயல்படுவோரை, சில பெண்களும் சேர்ந்து கொண்டு கேலி செய்வது வருத்தத்திற்குரியதுதான். கேலி செய்வோர், வீண் வம்பு, வெட்டி அரட்டை அடிப்பவர் களாகவே இருப்பார்கள். சேவையில் ஈடு படுவோர், அவர்களைப் பற்றி கவலைப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை.

எஸ். ராஜம், கரூர்.

✉ 'புலம்பும் பெற்றோர் யோசிக்கலாம் தப்பில்லை' என்ற தலைப்பில் பெ. நாயகி எழுதிய கட்டுரையை இம்மாத மங்கையர்மலரில் பார்த்தேன். மாதந்தோறும் குழந்தைகளை பெற்றோர்கள் எப்படி வளர்க்க வேண்டும் என்பது பற்றி வரும் கட்டுரைகள் உண்மையில் அன்றாட வாழ்க்கைக்கும், எதிர்கால வாழ்க்கைக்கும் மிகவும் பயன்தரும் வகையில் அமைந்திருக்கின்றன. வந்திருக்கின்ற கட்டுரைகளை வைத்து ஒரு தனி பாடப் புத்தகமே வெளியிடலாம் போலிருக்கிறது.

எஸ். புவனேஸ்வரி, தாத்தையங்கார்பேட்டை.

✉ நான்கு சிறுகதைகளும் ஒரு குறுநாவலும் போட்டு பின்னி எடுத்து விட்டீர்கள் போங்கள்! வந்தே மாதரம், கௌரவம் தவிர்த்து மற்ற மூன்றிலும் நெகட்டிவ் டைட்டில்களிலிருந்த போதும் இறுதியில் பாஸிட்டிவ் ஆன தீர்வினில் முடிந்தமைக்கு வாழ்த்துக்கள்!

எஸ். இந்துமதி, நெய்வேலி-3.

✉ பிரச்சனையா, நோ ப்ராப்ளம் என்ற விஞ்ஞானபூர்வமான அருமையான தொடரைத் தந்த எஸ்.ஜி. ஜெயராமன் அவர்களுக்கு நன்றி! நமது கனவுகளை எளிதாக நனவாக்கிக் கொள்ளும் வித்தையை அறிந்து கொள்ள வாய்ப்புத் தந்த மங்கையர் மலருக்கும் நன்றி!

பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ், பாண்டிச்சேரி.

✉ மழை விட்டாலும் தூவானம் விடாது என்பது போல் தீபாவளி பண்டிகை முடிந்து விட்டாலும் தீபாவளிக்கு மறுநாள் அனுபவங்களை பற்றி பேட்டி கண்டு வெளியிட்டிருப்பது மாறுதலானது சுவாரசியமானது.

த. சத்தியநாராயணன், சென்னை - 23.



✉ மங்கையர் மலர் புத்தகத்துடன் மற்றொரு புத்தகமும் இலவசமாகக் கிடைக்கும் என கடைக்குச் சென்றால் 100 யோசனைகள் அடங்கிய தொகுப்புப் புத்தகம் நவம்பர் '98 மலருடன் கிடைத்தது. அத்தனையும் தினசரி பயன்படுத்தக் கூடிய அருமையான யோசனைகள் தாம். சிறிய கையடக்கமானதுதான் எனினும் பலனோ மிகவும் பெரிது. மூர்த்தி சிறியதாயினும் அதன் கீர்த்தியோ பெரிது தான். சொன்னால் நம்ப மாட்டீர்கள். ஜெராக்ஸ் பிரதிகள் எடுத்து எங்கள் உறவினர்கள், நண்பர்களுக்கு வழங்கினோம். மகிழ்வடைந்தனர்.

இந்திரா பிரகாஷ், கதிர்காமம்.

✉ மண்டைக்காடு பகவதி கோவிலுக்கு இருமுறை சென்று வந்த நாங்கள், மேலும் அங்கு சென்று வர வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தினை தூண்டி விட்டது கட்டுரை. காரணம், நாங்கள் அறிந்திராத பல விஷயங்களை உள்ளடக்கியதாக அமைந்திருந்தது. கொடை விழாவின் சிறப்புகளைப் பற்றி (தூக்கம், குத்தியோட்டம், பூமாலை நேர்த்திக்கடன்) யும் அறிந்து கொள்ள முடிந்தது.

கோமதி அனந்தமணி, குன்னூர்-1.

✉ சமீபத்தில் ஒரு இதழில், பிதாகரஸ் தேற்றத்தை விளக்கும் சங்ககாலப் பாடலொன்றை காண நேரிட்டது. இப்போது திருமூலர் பாடலில் குழந்தைப் பிறப்பைப் பற்றிய துல்லியமான விளக்கத்தைப் பார்த்து வியந்து கொண்டே, பிரமித்துக் கொண்டே இருக்கிறேன். நம் இலக்கியத்தில் என்ன இல்லை என இறுமாப்பும் கொண்டேன்.

ஹிமயா, பொன்மலை.

✉ 'விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை, சிறு தவறுகளையும் பெரிது படுத்தாத மனம் இவைகளை கைக் கொண்டால் உறவுகளில் இடைவெளிகளா? மூச்!' அருமையான கருத்து. அற்புதமான கட்டுரை!

பி.எம். வள்ளி, மதுரை.

✉ நா. சுகந்தி எழுதிய "தோல்வி ப்ளீஸ்" கதை நன்றாக இருந்தது. 'தோல்வியே வெற்றிக்கு அறிகுறி' என்பது பழமொழி. அந்தப் பழமொழியின் விளக்கம்தான் இந்த புதுமொழியோ! என்று தோன்றியது. தொட்டவுடன் சுணங்கி விடும் தொட்டா சிணுங்கி அல்ல பெண். இதோ தொட்டு விடும் தூரம்தான் வானம், அதைத் தொடுவதற்குத் தோல்விகளே வெற்றிப் படிகள் என்று நினைப்பவள் புதுமைப்பெண் என்பதை அழகாக வெளிப்படுத்தியிருந்தார். கதாசிரியருக்கு என் இதயம் கனிந்த பாராட்டுக்கள்.

கே. வித்யா, மதுரை-10.



சை என்பது லயத்தோடு தாளக் கட்டோடு வரும் ஒழுங்கான ஓசை தான் என்பதில் யாருக்கும் இரண்டாவது அபிப்பிராயம் இருக்க முடியாது.

இசை மூச்சிரைப்பை இதயத் துடிப்பை, உணர்வின் அதிர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. கார்டியோ கிராப்ஸ் மற்றும் எல்லா விஞ்ஞானக் கருவிகளும் இசையுடன் உபயோகப் படுத்தப்படும் போது கிடைக்கிற ரீடிங்க்ஸ் வித்தியாசமானதாகவும் ஆரோக்கியமானதாகவும் இருக்கின்றன.

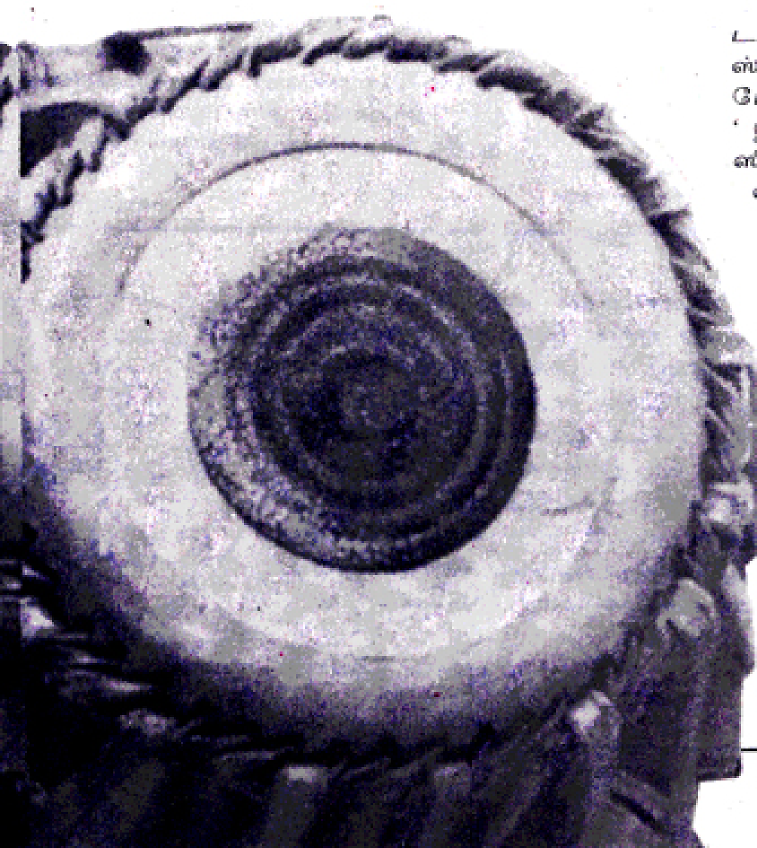


இனிமையான இசை கேட்போம்!



பண்டைய கிரேக்கர் இசை நோயாளிகளைக் குணப்படுத்தியதாக நம்பினர். ஹிப்போக்கிரேட்ஸ் மருத்துவத்தின் தந்தை என்று சொல்லப்படுபவர் அவர் தம் நோயாளி வாடிக்கையாளரை இசை கேட்பதற்கென்று 'சர்ச்' பக்கம் அழைத்துச் செல்வாராம். தியோ கிரேஸ்டஸ் என்ற மருத்துவர் குழலிசையை ஒருவித நோய்க்கு மருந்தாக உபயோகப்படுத்தினார்.

இனிமேல் நம் டாக்டர்கள் பிரிஸ்கிரிப்ஷன் ஸ்லிப்பில் 'ஒரு கேஸட் மோஹனம்' என்றோ 'இளையராஜா ஸிம்ஃபனி' என்றோ எழுதித் தரலாம்.



ஆர்ப்பாட்டமான இசையைக் கேட்பவன் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்போது மட்டுமே அனுபவித்துக் கேட்கிறான் என்றும் களைப்பாகவோ, பலவீனமாகவோ இருக்கும்போது கேட்க முடியாமல் அவஸ்தைப்படுவான் என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

அதுவே ஒரு 'ஸோலோ'வானால்

மூட்டு வலியைக் கூட இதம் செய்யும் என்கிறார்கள்: ஒரு ராகமும் ஒரு தாளமும் சேர்ந்த ஒரு கலவை உடலின் எல்லா அமைப்பையும் 'நேர்' செய்கிறதாம்.

கடலலைச் சப்தம் இருக்கிறதே அது ஒருவனைத் தூங்க வைக்குமாம். நிஜத்தில் 'தாலாட்டு' என்பதே நம்முடைய 'anti anxiety' மாத்திரைகளுக்கு ஒத்த பலனைத் தருவது. அதாவது இதயத்தின் வேகத் துடிப்பை, படபடப்பைக் கட்டுப் படுத்துகிறது. 'மிலிட்டரி மார்ச் ஃபாஸ்ட்' இசை இரத்தத்தைக் கலக்கி மூச்சைக் குட்டையாக்கி ஒருவித முழு விழிப்பு நிலைக்குக் கொண்டு வருகிறது. இந்த வகையான இசை சில சமயம், பயங்கர வன்முறையைக் கூடத் தூண்டி விடும்.

உதாரணமாக ஒரு பளுவைத் தூக்கி வருபவன் ஒரு நேரம் களைத்து விட்டானாகில் மிலிட்டரி மியூசிக் கேட்க நேர்ந்தால் பளுவைச் சுளுவாக எடுத்துச் செல்வான். மாறாக ஒரு அடக்கமான கனவு காட்டும் மெல்லிசை வேலை செய்யும் ஒருவனை ஓய்வெடுக்கத் தூண்டும்.

இசையமைப்பாளர்கள் நிகழ்ச்சிகளில் மக்களின் கவனம் குறைந்தால் டிரம் அடுத்து 'ஃபாஸ்ட் டியூன்' பாடுவதைக் கேட்கலாம். இசை ஒருவிதத்தில் நரம்புகளுக்குச் செய்தியாகவும் நரம்பு மண்டலத்தைச் சீர்பண்ணும் செய்தித் தொடர்பாகவும் இருக்கிறது.

சிதம்பரத்தில் உச்சிகால பூஜை - ரத்னசபாபதி ஆராதனை பார்த்தவர்கள் புரிந்து கொள்ள முடியும் இதை. தேவலோக உணர்வை ஏற்படுத்தும் வாத்ய கோஷம்.

இசையை அடுத்த ஒழுங்கான ஓசை, இதமான சொற்பொழிவு, வணங்கத்தக்க மகிரிஷிகளின் குரல், மயக்கும் சேல்ஸ் மேன்களின் வருடல் பேச்சு இவற்றை அனுபவித்திருப்போம். கட்டிப் போட்டாற் போன்ற ஒரு சூழ்நிலை உருவாகும்.

ஒழுங்கான ஓசைகளுக்கு இந்த இந்த நற்பயன் என்று தெரிந்து கொள்ளும் போதே முறையற்ற அசுரத்தனமான ஓசைகளுக்கு எதிர்மறையான பலன்கள் ஏற்படுமென்று புரிந்து கொள்ள முடியும்.

அதிரடி இல்லாத மென்மையான பேச்சுக்கு நம்மைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். கத்தல் கனைத்தலை அறவே விட வேண்டும். 'தடாம் புடாம்' சப்தத்தோடு வேலை செய்தல் பிறரை ஹிம்சித்து நம்மையும் எரிச்சல்படுத்திக் கொள்வது ஆகும். கூடியவரை பெருத்த ஓசைகளை விலக்க வேண்டும், மன ஆரோக்கியத்துக்கும் உடல் ஆரோக்கியத் துக்கும்.

இந்தப் பின்னணியில் மார்கழி மாதமான இப்போது திருப்பாவையை எடுத்துப் பாருங்கள். அதிகாலையில் ஓர் அமைதியான ஊரில் எழும் *இனிமையான ஓசைகளை ஆண்டாள் சொல்லிக் கொண்டே வருகிறாள். அதையும் சுவைத்துக் கொண்டே திருப்பாவையையும் படித்து மாதவனைத் தொழலாமே!

— மாலதி

ஒரு மராட்டியர் குடும்பத்தில் செய்திருந்த வெங்காய பச்சடி சூப்பராக இருந்தது. 4 பெரிய வெங்காயத்தை நீளவாக்கில் நறுக்கிக் கொள்ளவும். ஒரு பிடி பொட்டுக் கடலையை பொடித்துக் கொள்ளவும். நான்கு பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். கொத்துமல்லியைப் பொடியாக நறுக்கி அனைத்தையும் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, தேவையான அளவு உப்பும், ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்தும் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கி விடவும். சுவையான வித்தியாசமான வெங்காய பச்சடி ரெடி.

– புவனா பிரகாஷ்.





மாற்றம் உலகில் தவிர்க்க முடியாத ஒன்று. வெளியே தெரியும் மாற்றங்களை எளிதில் கண்டு கொள்கிறோம். ஆனால் நம் உள்ளே நடக்கும் மாற்றம் சில சமயங்களில் மகத்தானதாகி விடுகிறது.

சதா சர்வகாலமும் எதையாவது இழுத்து வைத்து கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் மனது. யாரிடம் சொன்னாலும் யாரும் கேட்கத் தயாரில்லை. ஆனால் என் கவலைகளைக் கேட்க எத்தனை முறை சொன்னாலும் கேட்க அதைப் பற்றிய என் ஆராய்ச்சிக்கு உதவ எனக்குள்ளேயே ஒரு குரல் இருக்கிறது. அதை என் நெருங்கிய நண்பன் என்றே சொல்லலாம். இருந்தும் அவனாலும் என் கவலைகளை தீர்க்க முடியவில்லை.

இந்த சமயத்தில் தான் நான் அந்த மகானை சந்திக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. பலர் அவரை குருவாக நினைத்து வழிபட்டார்கள். எனக்கு அவரே கடவுளானார். அவரைப் பார்த்த அந்த மாத்திரத்திலேயே எனக்குள் குதித்துக் கொண்டிருந்தது, அடங்கி உட்கார்ந்தது.

அவர் ஆசிர்வதித்து தன் அருகிலிருந்த தட்டிலிருந்து ஒரு மலரை எடுத்துக் கொடுத்தார். பின் அவர் சொன்ன ஒரே வார்த்தை "ஒளியை அழை, இருள் அழியும்." அவரை நான் தரிசிக்க நேர்ந்தது என் சுய சிந்தனையாலோ, பிறரின் தூண்டுதலினாலோ என்று சொல்ல மாட்டேன். அது அவர் அருளால்தான் என்றே சொல்ல வேண்டும். அவனருளால் அவன் தாள் வணங்கி என்பார்களே அது போல்.

அன்று இரவு நெருங்கி வரும் ஒரு ஏழு மணியிருக்கும் கண்ணை மூடி அமர்ந்திருந்தேன். சில நாட்களாக அடங்கியிருந்தது இலேசாக தலை தூக்கியது. தலை வலிப்பது போல், ஓவென்று அழவேண்டும் போல். நண்பனும் வந்தான்.

"என்ன கவலை?"

"நான் உன்னை அழைக்கவில்லை!"

அழைப்பு அவர் சொன்னது ஒளியை அழை... அழைப்போமே, அழைத்தேன். ஒளி தேவதையே வா. என் கவலையைப் போக்கு, காரணமின்றி வரும் மன இறுக்கத்தை அழித்துவிடு.

அழைத்துக் கொண்டேயிருக்கிறேன். திடீரென என்னுள் இருந்த நண்பனின் முகம் இறுக்கமாகிறது. "யார் அது? ஏன் அழைக்கிறாய்? நான் இருக்கிறேன். உன் கவலைகள் பற்றிப் பேச."

என் காதில் மிக இலேசாக அந்தக் குரல் கேட்டாலும் தொடர்ந்து அழைக்கிறேன்.

"ஒளியே வர வேண்டும். என் புரியாத உணர்வைப் போக்கு."

திடீரென என் உள்ளத்தில் ஒரு பெரிய தாமரை மலர்கிறது. அதன் இதழ்கள் ஆயிரமாயிரம் உடல் முழுதும் அதன் இதழ்கள் விரிந்து பரவுகிறது. அதிலிருந்து வெண்மையான ஒளி வடிவம். எதிரே என் நண்பனின் முகம் வெளிறிப் போகிறது. ஒளி வெள்ளம் அதைச் சூழ்ந்து மூழ்கடிக்கிறது. மனம் சொல்கிறது.

'நானும் இவன் அழைப்பால்தான் வந்தேன். இவன் விரும்பியே இவனுடன் இருந்தேன். கவலைகளை, கோபத்தை, பொறாமையைத் தொடர உதவினேன், மன்னிக்கவும். இனி எனக்கு இங்கு வேலையில்லை. அப்பொழுதே உணர்கிறேன். அவன் நண்பனில்லை நண்பன் என்ற போர்வை அணிந்த பகைவன் என்று'.

ஒளி வெள்ளம் என்னை ஆசிர்வதிக்கிறது. எனக்குக் கண்களைத் திறக்க முடியவில்லை. பூவின் இதழில் படுத்திருப்பது போல் இருக்

கிறது.

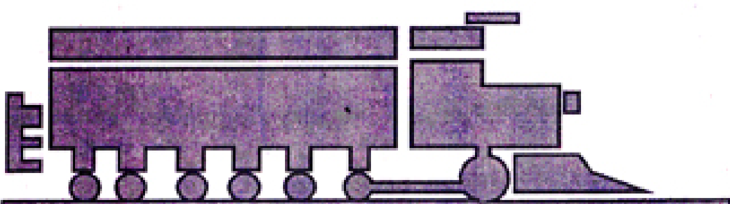
கண்களை மூடியபடியே சொல்கிறேன்! 'அம்மா என்னை விட்டுப் போய் விடாதீர்கள். என்னுடனே இருங்கள்!' அன்னை ஆசீர்வதிக்கிறார், இனிமையுடன் "அப்படியே ஆகட்டும்."

ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னையிடம் நாம் செய்ய வேண்டிய சமர்ப்பணத்தை பற்றியே மேலே கூறிய செய்திகள். கவலைகள், தேவையற்ற சிந்தனைகளை நாம் விரும்பியே உள்ளே அனுமதித்து விடுகிறோம். இல்லை. அதன் விபரீதம் புரியாமல் போய் விடுகிறது. ஸ்ரீ அன்னையிடம் அவற்றை நேருக்கு நேர் முன்னிருத்தும் பொழுது அவை இருந்த இடம் தெரியாமல் அழிந்து விடுகிறது. அதற்கு மிக முக்கியமானது உண்மையுடன் நம்பிக்கையும் என்கிறார் ஸ்ரீ அன்னை. ஸ்ரீ அன்னையே இருளைப் போக்கும் வெண்ணிறச் சுடரொளி. அவ்வொளியை வணங்குவோம். வளம் பெறுவோம்.

— எஸ். ஸ்வர்ணலதா தேவி

மும்பை சுற்றுலா செல்லும் சகோதரிகளுக்கு ஓர் எச்சரிக்கை!

ஈவ் டீசிங்கினால் தமிழகத்தில் பெண்கள் கொடூரமாகக் கொல்லப்பட்டது போல மும்பையிலும் பெண்கள் பலவிதங்களிலும் பிரச்னைகளை சந்திக்க வேண்டியுள்ளது. மும்பையில் புறநகர் ரயில்கள்தான் அதிகமாக பிரயாணத்திற்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. அதில் பெண்கள் பெட்டிகளை குறிவைத்து வன்முறைகள் அதிகமாக நடை பெறுகின்றன.





பலூனில் மிளகாய்ப் பொடி கரைத்த நீரை அடைத்துத் தூக்கி எறிந்து வெடிக்க வைப்பது, சரமாரியாக கற்கள் எறிவது போன்றவை அதிகம். இவ்வருடமே 34 பேர்களின் கண்கள் கல் எறிவதினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. அதில் ஆறு பெண்களின் கண்கள் முழுவதுமாக பறி போய்விட்டது. இந்தக் குரூரமான செயலை செய்பவர்கள் ரயில்வே பாதையின் இருபுறமும் குடிசைகளில் (ஜோப்பட் பட்டி என்று மும்பையில் அறியப்படுகிறது) வாழும் வக்ர மனதுள்ள ஆண்களில் சிலர்.

கடந்த மாதம் இவை எல்லாவற்றையும் மிஞ்சுவதாக ஒரு கொடிய செயலை போதைப் பொருளுக்கு அடிமையான ஒருவன் செய்தான். காலேஜில் படிக்கும் 23 வயது இளம் மாணவியான ஷைபாலா அஷாரின் வெறும் ரூ. 70 இருந்த கைப்பையை பறிக்க முயன்று அப்பெண் எதிர்த்ததால் கோபம் அடைந்து அவளை ரயிலில் இருந்து தள்ளி விட்டான். அதனால் கால்கள் இரண்டையும் இழந்து இன்று பரிதாபகரமான நிலையில் உள்ளார் ஷைபாலா. இப்போது பெண்கள் பெட்டிகளுக்குத் தனிப் பாதுகாப்பு காவல் துறையினரால் தரப்பட்டாலும் இது போன்ற சம்பவங்கள் குறைவதாகத் தெரியவில்லை.

கல் எறியும் கயவர்கள் நெடுந்தூர ரயில்களையும் விட்டு வைப்பதில்லை. அதனால் மும்பை சுற்றுலா அல்லது மற்ற விசேஷங்களுக்காக வரும் அந்நிய மாநில சகோதரிகளுக்கு எச்சரிக்கை செய்வதற்காகவே இதை எழுதுகிறேன். மும்பை வந்து சேரும் சில நிமிடங்களுக்கு முன்னரே ரயிலின் ஜன்னல்களை மூடிவிடவும். எக்காரணம் கொண்டும் கதவின் அருகில் நிற்க வேண்டாம். நகைகளை போடுவதும் குறைத்தால் நல்லது.

— மித்ரா, புதிய மும்பை

வீட்டுக்குள் தோட்டம்

தென்னை ஸ்பெஷல்

பதில்கள் : தண்மதி திருவேங்கடம்

1. திரு. ஜி. பாலமுருகன், சென்னை.

சென்ற வருடம் 8 உயர்ரக தென்னங்கன்றுகளை எங்கள் வீட்டில் நட்டோம். நவம்பர் மாதத்தில் பெய்த மழையில் தோட்டத்தில் இரண்டு மாதத்திற்கு தண்ணீர் தேங்கியிருந்தது (ஓரடி உயரத்திற்கு) நட்ட தென்னங்கன்றுகளில் நான்கு ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இறந்து விட்டன. இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் நீளமான கடிதத்தைப் (நான்கு பக்கங்கள்) படித்தேன். உங்கள் தென்னங்கன்றுகள் எப்படி பாதிப்படைந்து இறந்தன என்று மிக விவரமாக, எழுதியிருந்தீர்கள். நோயின் அறிகுறிகளை சரியாகக் கவனித்து இருக்கிறீர்கள். இதுவே பாதி வெற்றிக்கு அடையாளம். நீங்கள் எழுதியிருந்தது முற்றிலும் சரி. இப்படி தண்ணீர் ஓரடி உயரத்திற்கும் மேல் தேங்கி நின்றால் தென்னங் கன்றுகள் வாட ஆரம்பிக்கும். தென்னங் கீற்றுகள், ஓரத்திலிருந்து ஆரம்பித்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பழுப்படைந்து காய்ந்து விடும். நடுவிலுள்ள குருத்து அடியில் அழுக ஆரம்பித்து, தொள தொளவென்று ஆட்டம் கண்டு, இழுத்தால் கையோடு வந்து விடும். வளரும் குருத்தே கையோடு வந்து விட்டால் பின் கன்று இறந்து விட்டதாகத்தானே அர்த்தம்?

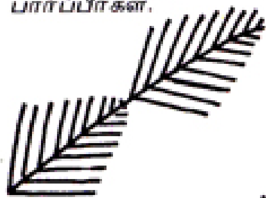
இந்நோயை வேர் அழுகல் நோய் என்பார்கள். இது தென்னையை 'மெதுவாகக் கொல்லும்' நோயாகும். நிலத்தடி நீர்மட்டம் அதிகமாக இருந்தால் மற்றும் வடிகால் வசதி சரியாக இல்லாவிட்டால் இந்த நோய் வரும் சாத்தியக் கூறுகள் அதிகம். எல்லா வயது தென்னை மரங்களையும் இந்த நோய் தாக்கலாம். மரத்தின் காய்ப்பு கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைந்து விடும். சரி, இந்த நோயிலிருந்து மரங்களை எப்படி காப்பாற்றுவது?

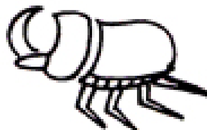
முதலில் அதிகமாக பாதிக்கப்பட்ட மரங்களை வெட்டி எடுத்து விடுங்கள். இரண்டு, சரியான வடிகால் வசதி ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள். தோட்டம் தாழ்வாக இருந்தால் மண்ணடித்து மேடாக்குங்கள். மூன்று, எரு, உரம் ஆகியவற்றை சரியான நேரத்தில், அளவில் அளியுங்கள். கூடவே மெக்னீஷியம் சல்பேட் 1 கிலோ (வருடத்திற்கு ஒரு முறை, மரம் ஒன்றுக்கு) வையுங்கள்.

2. தென்னங்கீற்று குருத்திலிருந்து விரிந்து வெளியே வந்தபோது இலைகள் கத்தரிக்கோலால் வெட்டியது போல் காணப்படுகின்றன. இலைகளும் பசுமை

யாக இல்லை. குருத்துக்குள் பூச்சி இருப்பதாக நண்பர் கூறுகிறார் சரியா?

நண்பர் கூறுவது சரிதான். குருத்தின் இடுக்குகளில் வண்டு இருக்கிறது. நிறைய மரங்களில் பார்த்திருப்பீர்கள். இலைகளில் V ஷேப்பில் வெட்டி விட்டாற்போல காணப்படும். இந்த வெட்டுக்கள் இந்த வண்டின் கைங்கரியம்தான். இந்த வண்டை 'காண்டா மிருக வண்டு' (!) என்பார்கள். காண்டா மிருகத்திற்கு இருப்பது போல இந்த வண்டுக்கும் மூக்கின் நுனியில் ஒரு கொம்பு இருப்பதால் இதற்கு இந்தப் பெயர். உங்கள் வீட்டிலோ அல்லது அருகாமையிலோ மாட்டுத் தொழுவம் இருந்தால் நிச்சயம் உங்கள் பகுதி மரங்களில் இந்த V ஷேப் வெட்டுக்களைப் பார்ப்பீர்கள்.





• காண்டா மிருக வண்டு

• V ஷேப் வெட்டு

மாட்டு சாணம் கொட்டி வைக்கும் குழிகளில், எருக் குழிகளில் இந்த வண்டு முட்டையிடுகிறது. முட்டைகள் பொரிந்து அந்த எருக்குழிகளிலேயே வளர்ந்து பின் வண்டாக மாறியபின் அவை அங்கிருந்து பறந்து தென்னை மரத்தை அடைந்து குருத்தின் இடைவெளிகளில் தங்கிவிடுகின்றன. வளரும் குருத்தை இவை கடித்துத் தின்பதால், குருத்து விரிந்த பின் இப்படி வெட்டுக்கள் காணப்படுகின்றன.

இந்த வண்டுத் தாக்குதலிலிருந்து மரத்தைக் காப்பாற்ற, மரத்தின் மீதேறி, குருத்தின் இடையில் உள்ள வண்டுகளை நீண்ட கம்பியால் குத்தி வெளியே எடுக்க வேண்டும். மரமேறுபவர்களிடம் சொன்னால் செய்வார்கள்.

அடுத்ததாக, குருத்தின் இடுக்குகளில் எறும்பு மருந்து (BHL 10%) மற்றும் மணல் இரண்டையும் சமமாகக் கலந்து உள்ளே தூவ வேண்டும். வண்டின் தோல் மிகவும் கடினமாக இருப்பதால் பூச்சி மருந்து எதுவும் தோலின் வழியாக உடம்புக்குள் இறங்குவதில்லை. மணல் கலந்து தூவினால் வண்டு இடுக்குகளில் நகரும்போது மணல் தோலில் கீறல்களை உண்டாக்குகிறது. அதன் வழியே மருந்து உள்ளே இறங்கி வண்டுகளைக் கொல்கிறது. மேலும், அவ்வப்போது சாணக்குழிகளை, குப்பைக் குழிகளை சுத்தம் செய்து தோட்டத்தைத் துப்புரவாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். எறும்பு மருந்தை அல்லது ஏதாவது பூச்சி மருந்தை இந்தக் குழிகளில் மாதத்திற்கு ஒரு முறை அடியுங்கள். வண்டின் முட்டைகள், புழுக்கள் இறந்துவிடும். இவ்வாறு செய்தால், உங்கள் மரங்களை மட்டுமல்ல, அக்கம் பக்கத்தில் உள்ள எல்லோரது தென்னை மரங்களையும் நீங்கள் காப்பாற்றலாம்!

3. குமுதவல்லி, புதுவை.

எங்கள் தென்னை மரத்தில் பூக்குலைகள் தோன்றுகின்றன. ஆனால் காய்கள் பிஞ்சுகளிலேயே உதிர்ந்து விடுகின்றன. பெரிதாவதில்லை. இதனால் காய்ப்பே சரிவர இல்லை! இதற்கு என்ன செய்வது?

பூக்க ஆரம்பித்தபின் முதல் 4 மாதங்கள் வரை பிஞ்சுகள் உதிரும். பிஞ்சுகள் இப்படி உதிர்வதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. ஒன்று, பூக்களில் மகரந்தச் சேர்க்கை நடக்காமலிருக்கலாம். அப்போது பூக்கள், காய்களாக மாறி வளர்வதுபோல போக்குக் காட்டி(!) பிஞ்சுப் பருவத்திலேயே உதிர்ந்து விடுகின்றன. இரண்டாவது, நீர்ப்பாசனம் சரிவரப் போதாமல், அவ்வப்போது மண் வறண்ட நிலைமை ஏற்படுவதால் இருக்கலாம். மூன்றாவதாக, உரம், ஊட்டச்சத்துக்கள், சமச்சீராக கிடைக்காமலிருக்கலாம். நான்காவதாக, மரத்தை ஒருவித பூஞ்சாணம் தாக்கியிருக்கலாம். ஐந்து, சாறு உறிஞ்சும் பூச்சிகள் அதிகமாக மரத்தைத் தாக்கியிருக்கலாம். இப்படி பிஞ்சுகள், பலவித காரணங்களால் உதிருகின்றன.

அதிகமாக உதிர ஆரம்பித்தால், காய்ப்பு குறையும். ஆகவே, அளவுக்கு மீறி உதிர ஆரம்பித்தால், இந்த ஐந்து காரணங்களை செக் பண்ண வேண்டியதுதான். முதலில், மரத்துக்கு ரெகுலராக நீர் பாய்ச்சுங்கள். கோடைக் காலங்களில் சற்று அடிக்கடி நீர் பாய்ச்சுங்கள். தேவையான எரு, உரங்களை, சரியான நேரத்தில் அளியுங்கள். பூஞ்சாணத்திலிருந்து காப்பாற்ற ஏதாவது தாமிரம் கலந்த பூஞ்சாணக்கொல்லி கேட்டு வாங்கி அடியுங்கள். சாறு உறிஞ்சும் பூச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த ஏதாவது பூச்சிமருந்து அடியுங்கள். காய் உதிர்வைத் தடுக்க, முக்கியமாக, பயிர் வளர்ச்சி ஊக்கியான (growth regulator) 2, 4-D 60p.p.m ஐ மகரந்தச் சேர்க்கை முடிந்த 7-10 நாட்களில் அடியுங்கள். இதனால் காய்ப்பிடிப்பு அதிகரிக்கும்.



ஆரஞ்சுப் பழத்தோல், எலுமிச்சம் பழத்தோல் இவைகளை காயவைத்துப் பொடி செய்து கடலை மாவு, தயிர் சேர்த்தால் சிறந்த பேஸ்பேக்காக உபயோகப்படும். – கடலூர். ரா. மஞ்சுளா

பக் ஷெல்ஃப்

கால நிர்ணய்

1999 ஆண்டுக்கான பஞ்சாங்கம், மற்றும் மாத காலண்டர், நட்சத்திரம், திதி, விசேஷ நாட்கள் எனும் விவரங்களுடன் ஒவ்வொரு மாதத் தாளின் பின்பக்கமும் பல சுவையான செய்திகள். ஆசிரியர் - ஜோதிர் பாஸ்கர் ஜெயந்த் ஸால்காங்கர்.

விலை ரூ. 14.00

(சுமங்கல் பிரஸ் பிரைவேட் லிமிடட், G.8 கிராஸ் ரோடு 'ஏ', எம்.ஐ.டி.சி. அந்தேரி (ஈ) மும்பை - 400 093.)

வாழ்ந்து காட்டிய வள்ளல் சிவானந்தர்

ஸ்வாமி சிவானந்தர் தமிழகத்தில் பிறந்து பெரும் மகானாக இமய மலையில் மலர்ந்து புகழ் பெற்றதைக் கூறுபவர் டி.கே. நாராயணன்.

பக்.220 விலை ரூ.40.00

(இமயப் பதிப்பகம், 8. நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் - 611 001)

சுதந்திரப் போராட்ட வரலாறு

சுதந்தரப் போராட்ட தியாகியும், முதுபெரும் பத்திரிகையாளருமான ஏ.என். சிவராமன் 1920 முதல் 1947 வரையிலான வரலாற்று நிகழ்வுகளைத் தன் அனுபவங்களோடு பதிவு செய்துள்ளார். இளைஞர்கள் அவசியம் படித்து எப்படிப்பட்ட தியாகிகள் வாழ்ந்த நாடு இது எனத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய நூல்.

பக். 144, விலை ரூ. 30.00

மாணவர் மாணவியருக்கு நீதிக் கதைகள்

சிறுவர்களுக்கான அறுபது கதைகள். தொகுப்பு முல்லை பி.எல். முத்தையா.

பக். 96, விலை ரூ.18.00

(இரண்டும் - முல்லை பதிப்பகம், 323/10 கதிரவன் காலனி, அண்ணாநகர் மேற்கு, சென்னை - 40)

சௌந்தர்ய லஹரி

ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர் அருளிய சௌந்தரிய லஹரியினைத் தமிழில் கவிதையாகத் தந்துள்ளது. அதுடன் விளக்கவுரையும் தரப்பட்டுள்ளது. தமிழில் வீரை கவிராஜ பண்டிதர். விளக்க உரை சுவாமி சிவானந்தகிரி.

பக். 152 விலை ரூ.28.00

(கங்கா - காவேரி பதிப்பகம், 17. காரியாங்குடி செட்டித்தெரு, வெளிப்பாளையம், நாகப்பட்டினம் - 611 001)

இந்த வாழ்க்கையின் முடிவெங்கே

வெட்டவெளி தியானம் மூலம் தன்னையறிய வழி சொல்லும் யோகி தவத்திரு சுவாமி ஓங்கார நந்தா எழுதியுள்ள தத்துவவிசார நூல்.

பக். 230, விலை ரூ.60.00

(ஓங்காரம், 50. காமாட்சியம்மன் கோயில் தெரு, பாண்டிச்சேரி - 605 001)

அந்தப்புரத்தில் ஒரு பூ

பட்டுக்கோட்டை பிரபாகரின் விறுவிறுப்பான நாவல். தனிமனித வாழ்க்கையில் தம்பதியரிடையே ஏற்படும் சலனங்கள்.

பக். 204, விலை ரூ.40.00

கலித்தொகைக் கதைகள்

சங்ககால நூலான கலித்தொகையில் பல சுவாரஸ்யமான கதைகள் உண்டு. சிலவற்றை விளக்கித் தந்திருப்பவர் செந்துறையான்.

பக்.200 விலை ரூ.40.00

(இரண்டும் - அருணோதயம், 3. கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை- 14)

இப்படிக்கு காதல்

ஜெயந்தி குமார் எழுதிய கவிதைத் தொகுப்பு. சுவாரஸ்யமான கற்பனைகள்.

'அவன் கொடுத்த
கடிகாரத்தில்
அலாரமிருந்தும்
உபயோகமில்லை
தூங்கவிடவில்லை
அந்தப் பரிசு!'

பக்.112 விலை ரூ.20.00

(சரஸ்வதி பதிப்பகம், 8. தனலெட்சுமி தெரு, மேற்கு பானு நகர், புதூர், அம்பத்தூர், சென்னை - 53.)



செந்தாமரை வாடாது

பி.வி.ஆர். எழுதிய நாவல். விறு

விறுப்பான துப்பறியும் நாவலாகவும் தன்னுடைய பாணியில் எழுதியுள்ளார்.
பக். 228, விலை ரூ.35.00

உலக நாடோடிக் கதைகள்

சிறுவர்களுக்கும் ஏன் பெரியவர்களுக்கும் சுவாரஸ்யமானது. தொகுப்பு - சரஸ்வதி ராம்னாத்.
பக்.88 விலை ரூ. 16.00
(இரண்டும் - திருவரசு புத்தக நிலையம், 13. தீனதயாளு தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17)

அனுபவச் சூடு

காசி நடராஜன் தன் வாழ்க்கையில் நடந்த சுவையான சம்பவங்களைத் தொகுத்துத் தருகிறார்.
பக்.112, விலை ரூ. 22.00
(அம்மு பதிப்பகம், 8. வள்ளலார் தெரு, திருமூலர் காலனி, அண்ணாநகர் மேற்கு, சென்னை - 40)

அறுசுவை சைவச் சமையல்

சாதம் முதல் பொடி வகைகள் வரை. ஆசிரியர் ஜெ. கயல்விழி
பக். 144 விலை ரூ. 27.00

அறுசுவை அசைவச் சமையல்

மட்டன், கோழி எனப் பலவகை. ஆசிரியர். ஜெ. கயல்விழி.
பக். 104 விலை ரூ.21.00
(இரண்டும் - விநாயகா பப்ளிகேஷன்ஸ், 21/1, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14)

பிருஹத் ஜாதகம்

ஸ்ரீ வராஹ மிஹிராசாரியரின் ஜோதிட நூல். ஜோதிடத்தில் ஆர்வமுள்ளவருக்கான அரிய நூல். தமிழ் உரை - கடலங்குடி நடேச சாஸ்திரிகள். (ஆறாம் பதிப்பு)
பக். 540 விலை ரூ. 120.00

ப்ரம்ஹ ஸூத்ர சங்கரபாஷ்யம்

சங்கர பாஷ்யம் தேவ நாகாலிபியிலும், தமிழில் மொழி பெயர்ப்பும் விளக்கமும் விரிவாகத் தரப்பட்டுள்ளது. அத்வைத வேதாந்த விசாரங்களில் ஈடுபாடு கொண்டவருக்குப் பொக்கிஷம் உரையைத் தந்துள்ளவர் கடலங்குடி நடேச சாஸ்திரிகள். தொகுப்பாசிரியர் கே.என். சரஸ்வதி.
பக். 388 விலை ரூ. 300.00
(இரண்டும் - கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38. நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

படிக்க, சிரிக்க, பட ஜோக்ஸ்

ஜோக்குகளின் ஆசிரியர் எஸ்.ஜி. ஜம்பு, பொழுதுபோக நல்ல புத்தகம்.
பக். 80, விலை ரூ.15.00

விரக்தியை விரட்டுங்கள்

நல்ல யோசனைகளை ஆக்கபூர்வமாகச் சொல்பவர் இராம. சுப்ரமணியன்.
பக். 216, விலை ரூ.40.00
(இரண்டும் - மணிமேகலைப் பிரசுரம், 4. தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர், சென்னை-600 017)

ஸ்ரீ கந்தர்சஷ்டிக் கவசங்கள்

அறுபடை வீடுகளுக்கும் தனித்தனிக் கவசங்கள். முருக பக்தர்களுக்கு உகந்தது. தொகுப்பு துர்க்கைச் சித்தர்.
பக்.40, விலை ரூ. 7.50

துர்க்கையின் துதிப்பாடல்கள்

அம்மன் பக்தர்களுக்கு. தொகுப்பு - என்.சி. தெய்வசிகாமணி
பக்.80, விலை ரூ.12.00
(இரண்டும் பயனிர் பப்ளிகேஷன்ஸ், 309. லிங்கி செட்டித் தெரு, சென்னை - 600 001)

ஆண்கள் செவ்வாய்
பெண்கள் வெள்ளி

கணவன், மனைவிக்கிடையே சுமுகமான உறவு நிலவ மனோதத்துவரீதியாக அதே சமயம் சுவாரஸ்யமாக பல விஷயங்களைச் சொல்பவர் ரா.கி. ரங்கராஜன்.
பக். 88, விலை ரூ.18.00

நர்மதாவின் சூப்பர் க்விஸ்

வினாடி வினா நிகழ்ச்சிக்கு மிகவும் பயன்படும் நூல் தொகுப்பு. அருள்நம்பி.
பக்.228, விலை ரூ.42.00
(இரண்டும் - நர்மதா பதிப்பகம், 16/7 ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி.நகர், சென்னை - 17)

ஐயப்ப தத்வம் – பூஜா கல்பம் – ஸஹஸ்ர நாமாவளி – பாடல்களுடன்

ஐயப்ப பக்தர்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். தொகுப்பு - ஐயப்ப தாஸர் புனலூர் ஸ்ரீ ஸுப்ரமண்ய ஐயர்.
பக்.196, விலை. ரூ. 20.00
(ஆர். வைத்தியநாதன், 6. நியூ இந்திரா பவன், 50. பெரிய தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005)



ஆஸ்துமாவா? ஈஸ்னோபிலியாவா? சைனஸா? காசநோயா?



இனி கவலையே வேண்டாம்

இருமல், மூச்சுத்திணறல், மூக்கில் நீர் வடிதல், சளி, தும்மல், மூக்கடைப்பு, மலச்சிக்கல் போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் அவர் ஆஸ்துமா, ஈஸ்னோபீலியா, மலேரியா, காய்ச்சல், டைபாய்டு, காசநோய், டான்சில் மற்றும் சைனஸ்போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப்படலாம் என்று அறிந்துக் கொள்ளலாம். இக்குறைபாடுகள் நாம் சுவாசிக்கும்போது மூக்கு முதல் மூச்சுக் குழல் வரை சீலியேட்டடு எபிதீலியம் என்று சொல்லக்கூடிய முடிகள் உள்ளது. இது நாம் சுவாசிக்கும் காற்றில் உள்ள தேவையற்ற மாசுக்களை தடுத்து தூய்மையான மற்றும் ஈரப்பதமான காற்றை மட்டும் நுரையீரலுக்கு இரத்தத்தை சுத்தம் செய்ய அனுப்புகின்றது.

இந்த முடிகள் காலப்போக்கில் பொடி போடுதல், (Inhaler) உபயோகித்தல், இரசாயன உரத் தொழிற்சாலை, தோல் பதனிடும் தொழிற்சாலை, தீப்பெட்டி தொழிற்சாலை, அலுமின் தொழிற்சாலை, வெடி மருந்து தொழிற்சாலை, சிமெண்ட் தொழிற்சாலை, வாகனப்புகை, போதை பொருட்கள் தொழிற்சாலை போன்றவைகளில் வேலை செய்பவர்கள் மற்றும் அதன் அருகில் வசிப்பவர்கள் மற்றும் தூய்மையான காற்றோட்டம் இல்லாத இடத்தில் வாழ்பவர்களுக்கும் இந்த காற்றுப்பாதையில் உள்ள முடிகளானது (Air Filter) அளவுக்கு மிஞ்சிய நஞ்சுக் காற்றினால் அழிந்து விடுகின்றது.

இதனால் காற்றில் உள்ள கிருமிகள், நஞ்சுக்கள் அப்படியே நுரையீரலுக்கு செல்வதால், நுரையீரல் பாதிக்கப்பட்டு பலஹீனம் அடைந்து செயல்திறன் குறைகின்றது. இதனால் நுரையீரலுக்கு வரும் அசுத்தரத்தமானது சரிவர சுத்தம் செய்யப்படாமல் உடலின் எல்லா பகுதிகளுக்கும் செல்லுகின்றன. இதனால் உடலில் உள்ள எல்லா திசுக்களுக்கும் போதிய சக்திகள் கிடைக்காமல் பலஹீனம் அடைந்து விடுகின்றது. இதனால் உடலில் உள்ள கழிவுகள் முறைப்படி வெளியேறாமல் உடலிலே தங்கி விடுகின்றன. இவைகளே நாளடைவில் அலர்ஜி, இருமல், தும்மல், மூக்கில் நீர் வடிதல், சளி, கோழை, மூச்சு வாங்குதல், மூக்கடைப்பு போன்றவைகளாக மாறுகின்றன.

இத்தகைய குறைபாடுகள் யாவும் நீங்க எமது தெய்வீக மூலிகைகளான வேப்பிலை, வில்வம், துளசி, அத்தி, ஆடாதொடா, முருங்கை, தூதுவளை, தும்பை, கற்பூரவல்லி, கீழாநெல்லி போன்ற மூலிகைகளை பயன்படுத்தி நுரையீரல் நன்றாக செயல்படவும், நோய் கிருமிகளில் இருந்து பாதுகாத்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பெறலாம். இதுபற்றிய விரிவான விளக்கம் பெற கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு தொடர்பு கொள்ளலாம்.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : **Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, S/o.Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்**

P.B. No: 30, No: 3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635 601 ☎ : 04179-20469, 22769.

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில் கெல்லீஸ், சென்னை-10.

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8

☎ : 6424285, 6427638

1998 வைத்தியரிடம் நேரில் ஆலோசனை/மருந்தினைப் பெற முகாம் விவரம்.
(முக்கிய பண்டிகை தினங்களிலும், முகாம் உண்டு)

2-ந் தேதி	- வேலூர் (N.A.)	: பிற்பகல் 1 to 2 மணி வரை ஹோட்டல் கன்னா (கங்கா), 16, ஆப்பீஸர்ஸ் லைன், ☎ : 0416 / 23060.
2-ந் தேதி	- காஞ்சிபுரம்	: மாலை 5 to 6 ராஜும் லாட்ஜ், பஸ் நிலையம் அருகில் 9, காமராஜர் தெரு. ☎ : 04112 / 22519.
1,3,16,17,18,19,20,27,28-ந்தேதி	-சென்னை	: காலை 9 to 2 மேலே உள்ள சென்னை முகவரியில். ☎ : 044 / 6424285, 6427638.
4-ந் தேதி	- கடலூர் (S.A.D.L)	: காலை 9 to 11 ஆற்காடு உட்லண்ட்ஸ் ஹோட்டல். ☎ : 04142 / 30707, 30717
4-ந் தேதி	- விழுப்புரம்	: பிற்பகல் 2 to 3 ஹோட்டல் ஆனந்தா, பஸ்நிலையம் எதிரில். ☎ : 04146 / 22962.
4-ந் தேதி	- திருவண்ணாமலை	: மாலை 5 to 6 ராதா லாட்ஜ் (பஸ் நிலையம் எதிரில்) ☎ : 04175 / 22536.
9-ந் தேதி	- பெங்களூர்	: காலை 11 to 12.30 ஹோட்டல் பிரசிடென்ட், (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) கெம்பே கவுடா ரோட் ☎ : 2266374
9-ந் தேதி	- ஓசூர்	: மாலை 3 to 4 சீனிவாசா லாட்ஜ், பாகலூர் ரோட். ☎ : 04344 / 22899.
12-ந் தேதி	- சேலம்	: காலை 11.30 to 12.30 ஹோட்டல் செல்வம், புதிய பஸ் நிலையம் எதிரில். ☎ : 0427 / 449333.
12-ந் தேதி	- ஈரோடு	: மாலை 4 to 5 ஹோட்டல் ஆக்ஸ்போர்டு, பஸ் நிலையம் எதிரில். ☎:0424 / 226611 / 12 / 13 / 14/15/16/17/18
13-ந் தேதி	- கோயம்புத்தூர்	: காலை 9.30 to 12.30 சேரன் பேலஸ் லாட்ஜ் (சாந்தி தியேட்டர் பின்புறம்) ☎ : 0422 / 302211, 302220
14-ந் தேதி	- மதுரை	: காலை 9 to 11 ஹோட்டல் கிராண்ட்ஸ் சென்ட்ரல், மேலப் பெருமாள் மேஸ்திரி தெரு. ☎ : 0452 / 743941
14-ந் தேதி	- தஞ்சாவூர்	: மாலை 5 to 6 அசோகா லாட்ஜ். ☎ : 04362 / 30021 / 30022
15-ந் தேதி	- திருச்சி	: காலை 9 to 11 ஹோட்டல் ஆனந்த் (சென்ட்ரல் பஸ் நிலையம் அருகில்). ☎ : 0431 / 460545.
15-ந் தேதி	- நாமக்கல்	: பிற்பகல் 2.30 to 3.30 ஹோட்டல் தேவி அன்னபூர்ணா. ☎ : 04286 / 20433
22-ந் தேதி	- தர்மபுரி	: காலை 9 to 10 ஸ்ரீ மாதேஸ்வரா லாட்ஜ். ☎: 04342 / 60226.
22-ந் தேதி	- திருப்பூர்	: பிற்பகல் 2 to 3 ராமகிருஷ்ணா லாட்ஜ். ☎ : 0421 / 740418.
22-ந் தேதி	- உடுமலைபேட்டை	: மாலை 6 to 7 குறிஞ்சி லாட்ஜ் (பஸ் நிலையம் எதிரில்) ☎ : 04252 / 24353.
23-ந் தேதி	- திண்டுக்கல்	: காலை 9 to 10.30 ஹோட்டல் குறிஞ்சி, (பஸ் நிலையம் பின்புறம்) ☎:27017.
23-ந் தேதி	- தூத்துக்குடி	: மாலை 5 to 6 ஹோட்டல் ஆல்வின், தேவர் புரம் ரோடு. ☎ : 0461 / 327780
24-ந் தேதி	- திருநெல்வேலி	: காலை 8.30 to 11 ஹோட்டல் ஸ்ரீ சித்தாபதி, மதுரை ரோடு. ☎ : 0462 / 333312.
24-ந் தேதி	- நாகர்கோவில்	: பிற்பகல் 2 to 3 ஹோட்டல் சரண்யா, மீனாட்சிபுரம். ☎: 04652 / 25689.
25-ந் தேதி	- விருதுநகர்	: காலை 9 to 10 அண்டன் லாட்ஜ், மதுரை ரோடு. ☎ : 04562 / 45537.
25-ந் தேதி	- கரூர்	: பிற்பகல் 2.30 to 3.30 மணி வரை அரசி லாட்ஜ், ஜவகர் பஜார். ☎ : 63763.



தகவல் : டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 25 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு M.O. அல்லது D.D. அனுப்பவும்.

7,8-ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 4011589

"மேடம்! மானேஜர் ஃபைல் வேலை முடிஞ்சிருந்தா கேட்கறாரு" - எதிரில் வந்து நிற்கும் பியூன் பிரகாஷை நிமிர்ந்து பார்க்க வெட்கமாக இருந்தது எனக்கு.

இவன் கூட என்னை நேருக்கு நேர் பார்த்து பேசுவது கிடையாது. பக்கத்து டேபிளில் இருப்பவர்கள் அரைமணிக்கொரு தடவை மானேஜர் ரூமிற்குள் போவதும் வருவதுமாக இருக்க... என் டேபிளுக்கு ப்யூனை அனுப்புகிறார் மானேஜர்.

முடித்து ரெடியாய் வைத்திருந்த ஃபைலை எடுத்து நீட்டினேன். மேஜையின் அந்தப் பக்கம் முதுகைக் காட்டியபடி பிரகாஷ் ஹெட்கிளார்க்கிடம் கதையடித்துக் கொண்டிருந்தான்.

"இன்னைக்கு செம மூடு பெரியாளுக்கு. வந்ததுலேர்ந்து விழுந்து புடுங்கிக்கிட்டிருக்காரு! அடுத்தது யாரு முறையோ?"

"பிரகாஷ் இந்தா பைல் ரெடியாயிருக்கு!" - சொல்லியபடியே நீட்டினேன்.

திரும்பிப் பார்க்காமல் நீட்டிய ஃபைலை வாங்கிக் கொண்டு அவன் நடக்க எனக்குப் பற்றிக் கொண்டு வந்தது.

இவனுக்குக் கூட நானென்றால் இத்தனை அலட்சியம்! சிவப்பும், வெளுப்புமாய் இருந்தால்தான் 'மதிப்பும், மரியாதையுமா' நிஜமாகவே அழுகை அடைத்துக் கொண்டு வந்தது.

எழுந்து பாத்ரூமிற்குள் நுழைந்து முகம் பார்த்தேன். நீண்டு கீழுதட்டை தொடும் பற்களும், கருமை நிறமும் என் உருவத்தை எனக்கே அருவருப்பாய்க் காட்ட அழுகை வந்தது.

நான் மட்டும் என்ன பாவம் செய்தேன்! என் கறுப்பும், அவலட்சணமும் எல்லோரையும் ஒதுங்கிப் போகச் செய்கிறது என்னை விட்டு. ஆபீஸில் ஒருவரும் என்னை மதிப்பதில்லை. அரட்டையடித்து, கேலி பேச்சு பேசி...

உமா குமார்





ம்ஹூம்! எதுவும் கிடையாது. அவர்களே பேசுவது இல்லை என்றால் நானாகப் போய்... ஒதுங்கி விட்டேன்!

நான் உண்டு என் வேலை உண்டு. கம்ப்யூட்டரும், பைலுமாகவே நான் முழுவதையும் ஓட்டி விடுகிறேன். வேறென்ன செய்ய?

தண்ணீரை எடுத்து முகத்தில் அடித்துக் கொண்டு பாத்ரூமை விட்டு வெளியே வருகிறேன். கர்சீப்பால் முகத்தை ஒற்றியபடியே.

ஆபீஸில் ஒரே களேபரம்!

அங்குமிங்கும் எல்லோரும் ஓடிக் கொண்டிருக்க பரபரக்கிறேன். "என்னாச்சு! என்ன விஷயம்?"

பக்கத்தில் தண்ணீரோடு ஓடிக் கொண்டிருந்த பிரகாஷ் நின்றான். "மேடம்! அந்த.. அந்த ஆடிட் பண்ண வருவாங்க இல்லையா? ஒரு மேடம்

அழகு

அவங்க மாடிப்படில தடுக்கி விழுந்துட்டாங்க. பாவம்!"

"ஐயோ – ஷீ ஈஸ் ப்ரக்னென்ட்" – பதறினேன்.

"ஆமாங்க! கூட்டம் சேருது. வாங்க!"

அவனுக்கு முன்னால் ஓடுகிறேன். அலங்கோலமாய் விழுந்து உருண்டு நினைவின்றிக் கிடந்தாள் கீழ்ப்படியில்.

வத்சலா! புஸ்புஸ்ஸென்று மூச்சு விட முடியாமல் திணறியபடியே மாடியேறி மேலே வருகிறாள் ஒரு மாதமாய். ஆடிட்டிங் வேலை நடந்து கொண்டிருக்கிறது!

நேற்று தான் சொன்னாள் பாவம் லீவில் போவதற்கு முன் இந்த வேலையை முடிக்க வேண்டுமென்று.

பட்டென்று ஓடிப் போய் வத்சலாவை மென்னத் தூக்கி நெஞ்சில் சாய்த்துக் கொண்டு பிரகாஷை விரட்டினேன்.

"ஐயோ! எல்லாரும் வேடிக்கை பார்த்துகிட்டு நிக்கறீங்க. உடனே இவங்களை ஹாஸ்பிடல் அழைச்சுட்டுப் போகணும். பிரகாஷ் ஓடிப் போய் டாக்ஸி, ஆட்டோ எது கிடைக்குதோ புடி. ஓடு.

சார்! நீங்க மானேஜர்கிட்ட சொல்லிடுங்க போயி. நான் இவங்களை தூக்கிட்டு ஹாஸ்பிடல் போறேன் ப்ளீஸ்!"

நிமிடத்தில் பிரகாஷ் ஓடி வர நாலைந்து போய்த் தூக்கி டாக்ஸியில் வத்சலாவை படுக்க வைக்க...

தலையை தன் மடியில் வைத்துக் கொண்டேன். "சீக்கிரமா பக்கத்துல உள்ள நர்சிங்ஹோமுக்குப் போகணும்" சொல்லியபடியே

வத்சலாவின் ஹேண்ட்-பேக்கை அவசர அவசரமாய்த் திறந்து போன் நம்பர், அட்ரஸ் தேடினேன். பகவானே! கிடைக்கணும் ப்ளீஸ்...!

மனம் பிரார்த்தித்தது அவசரமாய்.

குளித்து விட்டு தலையைத் துடைத்த படியே வெளியே வந்தேன். அம்மாவின் குரல் கிச்சனிலிருந்து ஒலித்தது.

"சாந்தா! உன் டிபன் பாக்ஸ் எங்கேமா? கொண்டா இங்கே!" சட்டென்று ஞாபகம் வந்தது.

டிபன்பாக்ஸ்! – ஆபீஸிலேயே கிடக்கும். நேற்று வத்சலாவைத் தூக்கிக் கொண்டு ஆஸ்பத்திரிக்கு ஓடி, அட்மிட் செய்த களேபரத்தில் ஹேண்ட்பேக் ஆபீஸிலேயே கிடக்கிறது.

"ஆபீஸ்லயே இருக்கும்மா. சாயந்தரம் கொண்டு வரேன் ஞாபகமா. வேற டப்பாவுல கொடு. பரவாயில்லை."

பதிலை நின்ற இடத்திலிருந்து கொடுத்து விட்டு பீரோவைத் திறக்கிறேன்.

புடவைகளைக் கண்கள் அலசுகிறது.

ஆயிரம் தடவை யோசித்து, யோசித்து பார்த்துப் பார்த்து லைட் கலரில் பொறுக்கி யெடுத்த புடவைகள்.

என் நிறத்திற்கு பொருந்த வேண்டுமே!

இளம் பச்சை நிறத்தை ஹேங்கரிலிருந்து உருவினேன். இதுதான் கொஞ்சம் சுமாராக இருக்கும்.

"அன்னைக்கி பொண்ணு பார்க்க



வீட்டிலுள்ள பர்னிச்சர்கள் அழுக்காகி விட்டால் இரண்டு எலுமிச்சம் பழங்களைப் பிழிந்து சாறெடுத்து அதில் கொஞ்சம் உப்பைக் கலந்து பர்னிச்சர் களைத் துடையுங்கள். அவை பளபளவென்று மின்னும்.

– கடலூர். மஞ்சுளா

வந்துட்டு போனாங்களே. அவங்ககிட்டே யிருந்து ஏதாவது போன் வந்ததா?"

அம்மா நிறையக் கவலையோடு அப்பா விடம் விசாரிப்பது காதில் விழுகிறது.

பாவம் அம்மா! நப்பாசையை வளர்த்துக் கொண்டே இருக்கிறாள். பெண் பிடித்ததா இல்லையா என்று சொல்வதற்கு இரண்டு மாதமா? – தானே புரிந்து கொள்ள வேண்டிய மௌன பாஷை இது. அவலட்சணமாய் ஒரு பெண்ணைப் பெற்று விட்டு.

அப்பாவும் அதே பாஷையோடு பேப்பரை புரட்டிக் கொண்டிருக்கிறார்.

என் போன்ற ஜன்மங்களுக்கு கல்யாணம் ஒன்றுதான் பாக்கி. மனம் வெறுத்துப் போகிறது. கூனிக்குறுகி நான் அவலட்சணம்! நான் அவலட்சணம் என்று மனத்திற்குள் மருகிக் கொண்டு வந்தவர் காலில் விழுந்து எழுந்து....

எத்தனை தடவை நடந்து விட்டது!

"சாந்தா! கிளம்பிட்டியாம்மா?"

பக்கத்து வீட்டு மாமியின் குரல்.

"இதோ கிளம்பறேன்! என்ன வேணும் உங்களுக்கு? ஏதாவது வாங்கிட்டு வரணுமா?"

"ஆமாண்டா! தோ பாரு. அதே ஆஸ்த்துமா மாத்திரை. இங்கே எங்கேயும் கிடைக்கறதில்லை பக்கத்துல."

தயங்கியபடியே நீட்டிய மருந்து சீட்டை வாங்குகிறேன். "இதுதானே. ஆபீஸுக்கு நாலடி நடந்து போகணும் பஸ்ஸை விட்டு இறங்கி. நடு வழில மருந்து கடை! கவலைப் படாதீங்க. சாயந்திரம் வரும் போது வாங்கிட்டு வரேன்!"

மருந்து சீட்டை ஹேண்ட்-பேக்கில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்கிறேன்.

"ம்! நல்லாயிருக்கணும்மா நீ. நீ கல்யாணம் பண்ணி போனாத்தான் கஷ்டப்படப் போறேன். எலக்ட்ரிக் பில் கட்டறதுலேர்ந்து மாத்திரை மாசா மாசம் வாங்கித் தர்றது வரை பண்ணிடறே."

மாமியின் துக்கம் குரலில் தெறித்தது.

'கவலைப்படாதீங்க. எனக்குக் கல்யாணம் இந்த ஜென்மத்தில் இல்லை. அப்படியென்ன பெரிய அழகியா நான்? என்கிட்ட இருக்கற மைனஸ் பாயிண்ட்களுக்கு யார் என்ன திரும்பிப் பார்ப்பா? அவலட்சணத்தின் சிகரம் நான்!' – இப்படிப் பதில் சொல்ல நினைத்தவள் முழுங்கிக் கொள்கிறேன் வார்த்தைகளை.

நேரமாகி விட்டது. பஸ் பிதுங்கிக் கொண்டு வந்து விடும் அவசரமாய்.

"அம்மா! வரேம்மா!" – கத்தி விட்டு பதிலுக்குக் காத்திராமல் விறுவிறுவென்று படியிறங்கி நடக்கிறேன்.

மனம் அன்று முழுவதிற்குமான வேலைகளை வரிசையாய்ப் பட்டியல் போடுகிறது.

பக்கத்து வீட்டு மாமியின் மருந்தை

போகும்போதே வாங்கி விட வேண்டும். வரும் போது அப்பாவிற்கு கண்ணாடிக் கூடு வாங்கிக் கொள்ள வேண்டும். கிழிந்து தொங்கிக் கொண்டிருக்கிறது நைந்து போய்.

ஆபீஸில் வேறென்ன...! ஹா! மாலை கண்டிப்பாய் வத்சலாவையும் குழந்தையையும் பார்க்கப் போக வேண்டும்.

யோசித்தபடியே பஸ் ஏறி இறங்கி மாடியேறி ஆபீஸிற்குள் நுழைகிறேன்.

"நம்ம சாந்தா மேடம்..."

என் பெயர் காதில் விழ உள்ளே போகத் தயங்கி நிற்கிறேன். குப்பென்று வியர்க்கிறது.

மனத்தைத் திடப்படுத்திக் கொள் சாந்தா... பர்ஸை நெஞ்சோடு இறுக்கிக் கொள்கிறேன்.

"அவங்க மட்டும் இல்லைன்னா நேத்து என்ன ஆகியிருக்குமோ... நாமளும்தான் நின்னுக்கிட்டிருந்தோம்."

இது ஹெட் கிளார்க்.

"நிஜம்ப்பா! ப்ரசண்ட் ஆஃப் மைண்ட் வேணும்ப்பா. ஆவுன்னு கைய பிசையாம பட்பட்டுன்னு வேலை பண்ணிச்சு பாரு. ரியலி ஷீ ஈஸ் இண்டலிஜெண்ட்!"

இது ஒரு குரல்.

"இங்க நடந்ததை விடுங்க. கூடப் போயி அங்க ஆஸ்பத்திரில பார்க்கணும். பட்டுன்னு பேசி அட்மிட் பண்ணிட்டாங்களே, பத்தே நிமிஷத்துல. ஆபரேஷன் தியேட்டர் தூக்கிட்டு போங்க பத்து நிமிஷத்துல அவங்க ஹஸ்பெண்டை நான் வரவழைக்கறேன்னு அவங்க சொன்ன வேகத்துல ஒருத்தன் மறு பேச்சு பேசலையே. பிரமிச்சுப் போயிட்டேன் சார் நான். கூடவே ஆறு மணி மட்டும் இருந்து பொண்ணு பொறந்தாச்சுன்னு சொன்னப்புறம்தான் கிளம்பியிருக்காங்க அந்த இடத்தை விட்டு. மருந்து கிருந்தெல்லாம் வாங்கிக் கொடுத்து ப்ளட் பேங்குக்கு ஓடி ரத்தத்தை வாங்கிட்டு வந்து...

அப்பப்பா! இப்ப அங்கேயிருந்துதான் வரேன். வத்சலா மேடத்தோட ஹஸ்பெண்ட் வாய் ஓயலை. புகழ்ந்து கிட்டிருக்காரு இப்படி ஒரு பொண்ணான்னு."

"சும்மா சொல்லக் கூடாது சார்! வேலைலயும் மேடம் ரொம்ப கரெக்ட்டு. நம்ம பெரியாளையே பாருங்க. அவங்ககிட்டேயிருந்து பைல் வாங்கணும்னா என்னைத்தான் விரட்டுவாரு. அவங்களைக் கூப்பிட மாட்டாரு. கண்ணை மூடிக்கிட்டு கையெழுத்துப் போடுவாரு நான் கொண்டு போயி கொடுத்ததும்!"

ப்யூன் பிரகாஷின் குரல் இடையே.

"ஆமாம் சார்! அவங்க சின்சியாரிட்டி பார்த்தே மரியாதையா ஒதுங்கிப் போகத் தோணுது. ரியலி ஷீ ஈஸ் ப்ரிலியண்ட்."

"பின்ன! அதான் ஒரு திட்டு வாங்காம வேலை பார்க்கறாங்க!"

ஆளுக்கால் பேசப் பேச என் உடல் சிலிர்த்துப் போகிறது. நீண்ட பற்களால் உதட்டை அழுத்திக் கடித்துக் கொள்கிறேன்.

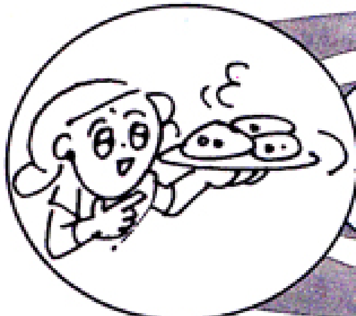
"அழகு என்னப்பா அழகு! மண்ணாங்கட்டி. வேலைல இவ்வளவு சின்சியாரிடி, பிறருக்கு உதவணும்கற இந்த குணம் இதெல்லாம்தான் வேணும். இதைத்தான் சாந்தாவைப் பார்த்து நாம கத்துக்கணும்! நல்ல பொண்ணு."

வயதான ஹெட்கிளார்க் வெற்றிலையோடு பேசியது ஸ்பெஷ்டமாய் காதில் விழுகிறது எனக்கு. என்னுள் இத்தனை ப்ளஸ் பாயிண்ட்களா? இதை நினைக்காமல் மைனஸ் பாயிண்ட்களை எண்ணி எண்ணி உருகிக் கொண்டு மனத்திற்குள் மருகிக் கொண்டு... தாழ்வுமனப்பான்மை என்ற போர்வையை இழுத்துப் போர்த்திக் கொண்டு.

சே! தலையை சிலுப்பிக் கொள்கிறேன். உடம்பு முழுவதும் ரத்த ஓட்டம் புதுவேகத்தோடு ஓடுவது புரிந்தது. நான் நினைத்தது தவறு. உருகுவது தவறு!

என்னுள்ளும் அழகு இருக்கிறது. அதை அனைவரும் மதிக்கிறார்கள். மரியாதை கொடுக்கிறார்கள்.

தினமும் கூனிக் குறுகிக் கொண்டு ஆபீஸினுள் நுழையும் நான் இன்று நிமிர்ந்து பெருமையோடு உள்ளே நுழைகிறேன்.



அப்பம் செய்யும் போது தண்ணீரில் வெல்லத்தைக் கரைப்பதற்குப் பதில் இளம் சூடான நீரில் வெல்லத்தைக் கரைத்து மாவு சேர்த்து அப்பம் செய்து பாருங்கள். அப்பம் உருண்டு திரண்டு அழகாக வரும்.

- லலிதா செல்லப்பா



அழகு மங்கை நடந்து வந்தாள் !

ஆனந்தா பட்டு அணிந்து வந்தாள் !

முகூர்த்த பட்டு

முன்னணி மில்களின்
சர்ட்டிங் சூட்டிங்

அனைத்து
சேலை ரகங்கள்

அனைவருக்குமேற்ற
ரெடிமேட் ஆடைகள்

தரமானவை ! விலை குறைவானவை!!

மக்கள் போற்றும் மகத்தான ஜவுளி நிறுவனம் !

ஆனந்தா

சில்க்ஸ் பாரடைஸ்

N.S.B ரோடு. திருச்சி–2.

Sukkrish

நவரத்தினங்களும் அதிர்ஷ்டமும்

வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற எல்லாவிதமான பிரச்னைகளுக்கும் நவகிரகங்களே காரணமாகின்றன. மேலும் இந்த கிரக அமைப்பில் இருந்துதான் உயர்வு, தாழ்வு, பிரச்னைகளை, சந்தோஷங்களை நாம் அடைகிறோம்.

ஜோதிடக் கலையை ஆராய்ச்சி செய்வது சாதாரண விஷயமல்ல. இயற்கையை நன்கு ஆராய்ந்தவரால்தான் முழுமையாக புரிந்து கொள்ள முடியும். அவர் பிறருடைய துன்பத்தை போக்க வேண்டும் என்ற எண்ணமுடையவராக இருக்க வேண்டும். மேலும் தன்னைத் தேடி வருபவரின் குறைகளை பரிவுடன் கேட்க வேண்டும், வருபவர்களை பயம் காட்டி பணம் பறிப்பவராக இருக்கக் கூடாது. ஒருவருடைய ஜாதகத்தில் உள்ள கிரகங்களை மிகத் துல்லியமாக ஆராய வேண்டுமானால் குறைந்தது அரைமணி நேரமாவது வேண்டும். சில நேரங்களில் குடும்பத்தாரின் ஜாதகத்தையும் ஆராய வேண்டியது அவசியம். ஆகவே சில நிமிடங்களில் ஏதாவது கூறி இரத்தினங்கள் அணிந்தால் அது கட்டாயம் தவறாகத்தான் பலன் தரும். இதை எல்லாம் கருத்தில் கொண்டுதான் வருபவரின் ஜாதகங்களை முழுமையாக ஆராய்ந்த பின்பே நல்ல பலன் தரும் இரத்தினங்களை தேர்வு செய்கிறோம். அப்படித் தேர்வு செய்யும் போது கற்களுக்குள் உயிர் ஒளி இருக்கிறதா என்று நன்றாக பரிசோதிக்க தெரிய வேண்டும். இதற்கு கற்களைப் பற்றிய முதிர்ந்த அனுபவம் வேண்டும். இரத்தின கற்களைப் பற்றி அடிப்படை அனுபவம் இல்லாமல் கொடுப்பது எந்த பலன்களையும் தராது.

மேலும் கொடுக்கக்கூடிய இரத்தின கற்களின் தரம் மிக முக்கியமானது. தரம் உயர்ந்த, **பர்மா மாணிக்கம்**, **மரகத நல்பச்சை**, **பர்மா நீலம்**, திருவனந்தபுரத்தில் விளைகின்ற **வைடூரியம்**, கடலில் கிடைக்கின்ற உயர்ந்த **பஸ்ரா முத்து** போன்ற தரமான இரத்தினங்களை நாங்கள் வாடிக்கையாளர்களுக்கு தருகிறோம். ஆகவே தான் வாடிக்கையாளர்களின் பிரச்னைகளைத் தீர்த்து வைப்பதில் முதன்மையான நிறுவனம் **அருணா ஜெம்ஸ்** என்ற நன்மதிப்பைப் பெற்றிருக்கிறோம்.

ஜாதகத்துடன் நேரில் வந்து ஆலோசனை பெறுவதற்கு கட்டணம் ரூ. 201/- மட்டுமே. வெளியூர் நபர்கள் ரூ. 300 டி.டி. அல்லது எம்.ஓ. உடன் ஜாதக நகலும் அனுப்பினால் தபால் மூலம் பதில் பெறலாம்.

அருணா ஜெம்ஸ் & டைமன்ட்

37, நடேசன் தெரு,
சிவா விஷ்ணு காம்ப்ளக்ஸ்,
சிவா விஷ்ணு கோயில் அருகில்,
தி. நகர்,
சென்னை — 17.
போன் : 433 83 94

வேலை நேரம் : **10.30 A.M. to 7.00 P.M.**

SUNDAY : 11.00 to 2.00 P.M.

By Appointment only

முன்பதிவு செய்து கொள்ளவும்.



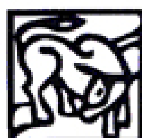
மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

உங்களுக்கு இந்த மாதம் பூமி சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களில் தெளிவை கொடுக்கப் போகிறது. அங்காரக பகவான் ஆறாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதால் கடன் ரோகம் போன்றவற்றில் இருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும். லாப ஸ்தானத்தில் கேது குரு சஞ்சாரம் உங்களுக்கு உதவிகரமாக இருக்கும். ஆனால் குழந்தைகள் சம்பந்தப்பட்ட வருத்தம் தோன்றி மறையும். இடையில் சுபச் செலவுகள், வடதிசை பிரயாணம் மனத்துக்கு இனிமை தரும். சுக்கர திசை நடைபெறுபவர்கள் எதிர்பாராத லாபத்தை அடைவார்கள். திருமணம் தடைபெற்றவர்கள் தடை நீங்கி மகிழ்ச்சி அடைவார்கள்.

உங்களுக்குத் தாய் வழி உறவுகள் கைகொடுக்கும். வரவுகளும் செலவுகளும் சமமாக இருக்கும். காவல் துறையில் பணிபுரிவோர் கீர்த்தி அடைவீர்கள். கலை உலகில் உள்ளவர்களுக்குப் பணமும் புகழும் சேர்ந்து கிடைக்கும். மாதத்தின் பிற்பகுதிகளில் சூரிய பகவான் பூமி லாபம், தனலாபம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைத் தருவார். நீண்ட நாட்களாகத் தடைப்பட்டு வந்த பிரயாணம் கைகூடும். உங்கள் வழக்கமான பணிகள் சனீஸ்வர பகவானால் பாதிக்கப்படாது. ஏழரை ஆண்டு சனி என்று பயப்படத் தேவையில்லை. தசாபுக்திகள் அனுகூலம் இல்லாதவர்கள் மற்றும் ரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் சனிக்கிழமை தோறும் மாலையில் சனீஸ்வர பகவானுக்கு நல்லெண்ணெய் விளக்கு அங்கஹீனமானவர்களுக்கு மற்றும் சன்யாசிகளுக்கு எள் கலந்த அன்னத்தைத் தானம் செய்வது நல்லது. எள்ளும் வெல்லமும் கலந்த பொடியை ஏழைகளுக்குத் தானம் செய்யலாம்.





ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2-ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதிகளில் சூரியன், சுக்கிரன், புத பகவான் சேர்ந்து ஏழில் சஞ்சரிப்பதும் ஆறுக்குடைய புதன் மாதத்தின் பிற்பகுதிகளில் எட்டில் சஞ்சரிப்பதும் பண வரவு நேர்ந்து பின் விலக்கக்கூடும். திருமணத் தடைகள் உண்டாகலாம். அரசுத் துறைகளில் உள்ளவர்கள் அதிக கவனத்துடன் செயல்பட வேண்டும். சீட்டு கட்டுபவர்கள் பணத்தை எதிர்பார்த்தால் கைகொடுப்பது சற்று சிரமம். கடன் வாங்குபவர்களும் கொடுப்பவர்களும் அதிக நிதானத்துடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். வெளிநாட்டிற்குச் செல்ல முயற்சி செய்பவர்களுக்கு அன்னிய மதத்தினரால் ஆதரவு கிடைக்கும். தயக்கத்தை விட்டு உறுதியாக முன்னேறுங்கள். புதிய தொழில் ஆரம்பிக்க நினைப்பவர்கள் உங்களது முயற்சியை விடாமல் தொடருங்கள். உங்களுடைய பணப் புழக்கத்தைக் கண்டு தேவையற்ற நபர்கள் உங்களைச் சுற்றி வருவார்கள். அந்த நபர்களை விலக்கி வையுங்கள். குழந்தைகளுக்கு மேல் படிப்பில் ஆலோசனை கூற வேண்டிய நேரம். தம்பதிகளுள் கருத்து வேறுபாடுகள் தோன்றி மறையும். கூடுமானவரை பிரயாணத்தில் பொருட்களை பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ளவும். ஏழரை நாட்டு சனி தாக்கமும் குறைந்து உங்கள் செயல் திறன்

அதிகரிக்கும் நேரம் இது. புதபகவான் அருள் பெற இந்த மாதம் முழுவதும் தினமும் 108 முறை ஸ்ரீராமஜெயம் எழுதி மாத முடிவில் ஆஞ்சநேயர் ஸ்வாமிக்கு மாலையாக அணிவித்து பானகம் நைவேத்தியம் செய்யவும். மனக் கலக்கங்கள் நீங்கி அமைதி கிடைக்கும்.



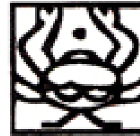
மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3,4,-ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3-ஆம் பாதங்கள்.

ராசிநாதன் புதபகவான் மாத ஆரம்பத்தில் ஆறாம் இடத்தில் சஞ்சரித்தாலும் அதன் பின் அவர் களத்திர ஸ்தானமாகிய ஏழாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதாலும் களத்திரகாரகனாகிய குரு பகவான் பாக்யஸ்தானத்தில் சஞ்சரிப்பதாலும் உங்களுக்கு மனைவி வழி உறவினர்களால் ஆதரவு ஏற்படும். மேலும் தற்போது பூமி சம்பந்தப்பட்ட தடை உடையவர்களும் கோர்ட்டு பிரச்னைகள் உடையவர்களும் தொல்லையிலிருந்து விடுபடுவார்கள். சூர்யன் ஆறாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பது தகப்பனார்க்கு பித்த சம்பந்தப்பட்ட தொல்லைகள் உண்டு செய்யும்.

பழைய கடன்களை தீர்க்க இது ஒரு சரியான நேரம். பூமியைப் பிரித்து கொள்வதையும், புதிய பூமியை வாங்குவதையும் சில நாட்கள் தள்ளிப் போடவும். வக்கீல் தொழில் செய்யும் பெண்களுக்கு இது ஏற்றமான மாதம். உங்கள் திறமைகளை முழுமையாக வெளிப்படுத்துவீர்கள். பிரிந்திருந்த கணவன், மனைவி, உறவுகள் சேர்வதும் மன அமைதி இல்லாத குடும்பங்கள் அமைதி கிடைப்பதும் குடும்பத்துடன் பிரயாணப்படுவதும் இம்மாதம் நடைபெறும். அரசியலில் இருப்பவர்களுக்கு சாதனைகள் செய்ய வாய்ப்பு வரும்.

புதிய காரியங்களை தற்போது செவ்வாய்க் கிழமை அன்று செய்ய வேண்டாம். மூத்த சகோதரர், சகோதரி உடல்நிலையில் கூடுதல் கவனம் தேவை. செவ்வாய் திசை நடைபெறுபவர்கள் மற்றும் பூமி சம்பந்தப்பட்ட தடை உடையவர்கள் செவ்வாய்க் கிழமை தோறும் வாசனை பூக்களால் முருகப் பெருமானை அர்ச்சித்து தேன் நைவேத்தியம் செய்யவும். முடிந்தால் உங்களுடைய ஜென்ம நட்சத்திரம் அன்று மலை மேல் உள்ள முருகனை தரிசனம் செய்யவும்.



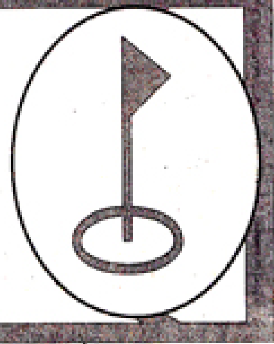
கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4-ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இம்மாதம் உங்களுக்கு அஷ்டம குருவின் தாக்கம் குறைய ஆரம்பிக்கும். குரு பகவான் பாக்கிய ஸ்தானத்திற்கு செல்வதற்கு முன்னாலேயே அந்த பலன்களை வழங்க ஆரம்பிப்பார். தொழிலில் கணிசமான லாபமும் வாகனங்கள் இல்லாதவர்களுக்கு வாகன யோகமும் ஏற்படும். உங்கள் குழந்தை கல்வியில் பின்தங்கியிருந்தால் இனி முதலிடம் பெறும் வாய்ப்பு உண்டாகும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் ஆறு இடத்தில் சூரியன் புதன் சஞ்சரிப்பதால் கைப்பொருள் விரயமாதலை தடுக்க முடியாது. உஷ்ணத்தாலும், அலைச்சலாலும் உடல்நிலை சிறிது பாதிக்கலாம். நீதித்துறை காவல் துறையில் பணிபுரிபவர்கள் கூடுதல் கவனத்துடன் செயலாற்ற வேண்டிய காலகட்டம். சொந்தத் தொழில் புரிவோர் வெற்றியை நோக்கி அடியெடுத்து வையுங்கள். வங்கிக் கடனை எதிர்ப்போர்க்கு அனுகூலம் உண்டு. சந்திர திசை நடைபெறுபவர்கள் பெண்களின் வழிகாட்டுதலால் மேன்மை

பெரிய அளவு பற்பசை டியூபின் (Stand up tube) மூடியின் உள்ளே ◎ இவ்வாறு ஒரு உறுதியான உள்வட்ட அமைப்பு இருக்கும். சிறிய சைஸ் மெழுகுவர்த்தி அந்த உள்வட்டத்தில் கச்சிதமாகப் பொருந்துகிறது. பொங்கி வடியும் உஷ்ணத்திரவம் வெளிவட்டத்துக்குள் விழுந்து விடும். செலவில்லாமல், கையாள வசதியான ஒரு மெழுகுவர்த்தி ஸ்டாண்டாகப் பயன்படுத்தலாம்.

— எஸ். சரோஜினி



சரும
பராமரிப்புக்காகவும்
வலி நிவாரணியாகவும்
நலம் தரும்
இயற்கையான
ஒரே ஆயில்

Franch
OIL NH*

குணப்படுத்துதல்

குணமாதல் என்பது மனமும் எண்ணமும் ஒருங்கிணைந்து இறைவனால் உடம்பில் ஏற்படுத்தப்படுகின்ற இயற்கைத் தன்மை.

Franch OIL NH* சரும பராமரிப்புக்காகவும் வலி நிவாரணியாகவும் பல கோணத்தில் ஆராய்ந்து உருவாக்கப்பட்ட இயற்கை நலம் தரும் இயற்கையான ஒரே ஆயில். கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பலவகையான இயலாமைகளுக்கு இது பயன் அளிப்பது தெள்ளத்தெளிவாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.



Franch OIL NH* கீழ்கண்ட பிரச்சனைகளுக்கு இயற்கை முறையில் நிவாரணம் அளிக்கிறது.

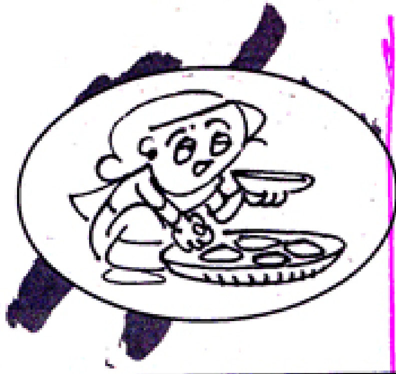
♦ விளையாட்டு வீரர்களின் பாதப்புண்கள் ♦ முகச்சவரத்தால் ஏற்படும் சரும எரிச்சல், மற்றும் தோல் தடிமன் ♦ தீக்காயங்கள் ♦ குழந்தைகளுக்கான சரும எண்ணெய் ♦ குளிரினால் ஏற்படும் பாதிப்பு (தோல் வெடிப்புகள்) ♦ கால் ஆணிகள் ♦ பித்த வெடிப்புகள் ♦ புருவங்கள் அழகாக இருக்க ♦ கண் சொட்டு மருந்தாக ♦ உடலில் ஏற்படும் வெளிப்புண்கள், காயங்கள், சிராய்ப்புகள் ♦ முக பளபளப்பிற்கு (முகப்பொலிவு) ♦ ஹைப்பர்கிராடோஸிஸ் (வம்சாவழி தோல் வியாதிகள்) ♦ SANITARY நாப்கின்ஸ் உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் பாதிப்புகளுக்கு ♦ அரிப்புகள், சிரங்குகள், தோல் அலர்ஜிகள் ♦ உதடு வெடிப்புகள் ♦ மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்று வலி ♦ நகங்களின் அழகு, உறுதிக்கு ♦ தொப்புள் புண்கள் ♦ முகப்பருக்களும், கரும் புள்ளிகளும் ♦ எல்லாவிதமான சரும பாதிப்புகள் ♦ பிரசவத்தினால் வயிற்றில் ஏற்படும் சுருக்கங்கள் ♦ மூட்டு வலிகளுக்கும் அனைத்து வகையான சுளுக்குகளுக்கும்.

Marketed in India by :

SPS FRANCH CASTOR PRODUCT LIMITED

887-C, P.H. ROAD, KILPAUK, CHENNAI - 600 010. Fax : 6412245.

NH* = NATURAL HEALING

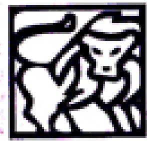


மிதக்கும் கோலம்

நன்றாகத் தேய்த்து சுரம்போக துடைத்த பித்தளை தாம்பாளத்தில் சிறிது விளக் கெண்ணையைத் தடவவும். பத்து நிமிஷம் கழித்து அதன்மேல் அரிசிப்பொடியால் நமக்குத் தெரிந்த டிஸைனில் கோலமிட்டு நடுவில் வண்ணப் பொடியையும் தூவவும். பிறகு ஒரு டம்ளரில் தண்ணீர் எடுத்து தாம்பாளத்தின் விளிம்பு வழியாக மெதுவாகத் தண்ணீரைவிடவும். நாம் போட்ட ரங்கோலி கோலம் அழகாக தண்ணீரில் மிதக்கும்

- ஜெயா

அடைவார்கள். தற்போது வியாழக் கிழமை அன்று நல்ல செய்தியை எதிர்பார்க்கலாம். சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களும், ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களும் உட்கொள்ளும் மருந்தின் அளவை குறைக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. உங்களுக்கு இந்த மாதம் எடுத்த காரியம் கைகூட திங்கட் கிழமைதோறும் வெள்ளை நிற பசுவிற்கு அன்னத்துடன் வெல்லமும் கலந்து கொடுக்கவும். அல்லது காமதேனு படத்தை பூஜை செய்து வரவும்.



சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

இம் மாதம் உங்களுக்கு ராசி நாதன் சூர்ய பகவான் ஐந்து, ஆறு இல்லங் களில் சஞ்சரிப்பதால் இரவு, பகல் போல் மாற்றங்கள் மாறி மாறி வரும். குழந்தைகளின் கல்வியில் நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்படும். உங்களுக்கும் தொழிலில் லாபமும் வாகன யோகமும் ஏற்படும். நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் பதவியை உங்கள் நண்பன் மூலம் கண்டிப்பாக பெறுவீர்கள். தற்போது கூட்டுத் தொழில் வேண்டாம். எத்தொழிலை சார்ந்தவர்களாக இருந்தாலும் எந்த முடிவுகளையும் நிதானித்து எடுக்கவும். புதுமுயற்சியை தள்ளி வைப்பது நலம்.

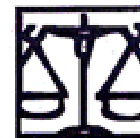
வெளிநாட்டில் பிரயாணமோ உள்நாட்டில் நீண்ட பிரயாணமோ ஏற்பட செவ்வாய் உதவலாம். எதிர்பார்த்த வரவுகள் தள்ளிப் போனாலும் தடைபடாது. உடல்நலத்திற்கும், மனநலத்திற்கும் சம்பந்தம் உண்டு. சஞ்சலங் களை விலக்கி மனதைத் தெளிவாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கஷ்டங்கள் நீங்கி மனத் தெளிவு ஏற்படுவதற்கு வளர்பிறை தேய்பிறை, ஆகிய இரண்டு பட்சங்களில் வரும் சதுர்த்தி அன்று மாலை விநாயகப் பெருமானுக்கு அருகம்புல் மாலை சாற்றி வழிபடவும்.



கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2,3,4-ஆம் பாதங் கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1,2,-ஆம் பாதங்கள்.

ராசிநாதன் புதபகவான் 4-ஆம் இடமாகிய தனுர் ராசியில் சஞ்சரிக்கும் நேரம் மிக முக்கியமானதாகும். குறிப்பாக பெண்களுக்குப் பெரிய பதவிகள் தேடி வரும். சட்டத் துறை சம்பந்தப்பட்ட கல்வி பயில்வோர்க்கு இது சாதகமான நேரம். திருமணத்திற்குக் காத்திருப் பவர்களுக்குத் தடைகள் நீங்கி சிறப்பாக நடந் தேறும் நிலை உண்டு. சிரமம் தரும் குருவின் தாக்கம் இனி இருக்காது. மாத ஆரம்பத்தில் 3-ல் உள்ள சுக்கிரன் மற்றும் சூரியனால் இளைய சகோதரர், சகோதரிகளால் குடும்பத் தில் மனக்குழப்பம் அதிகமானாலும் மாதத் தின் பிற்பகுதிகளில் மூத்தவர்களால் நிலைமை சீரடையும். தொழில் சம்பந்தமான பிரயாணம் ஏற்படும். இடமாற்றங்களைக் கண்டு சங்கடப் பட வேண்டாம். லாபகரமாக அமையும். 12-ல் ராகு இருப்பது வீண் விரயங்களைக் கொடுத்தாலும் 12-ம் இடத்தை குரு பார்ப்ப தால் லாபகரமாகவே முடியும். பேசுவதைக் குறைத்துக் கொள்வது தேவையற்ற பிரச் னைகள் உண்டாவதைத் தவிர்க்கும். குடும் பத்தில் அமைதி நிகழவும் உங்கள் வார்த் தைகளில் வலிமை உண்டாகவும் பூஜை அறையில் உங்கள் இஷ்ட தெய்வத்தை வழிபடுவதும் மலைமேல் உள்ள பெருமானை உங்கள் பிறந்த நட்சத்திரம் அன்று தரிசிப் பதும் நன்மை தரும். வெளியே செல்கையில் ராமனை தியானித்து விட்டுச் செல்லவும்.



துலா ராசி:

சித்திரை 3,4,-ஆம் பாதங் கள், சுவாதி, விசாகம் - 1, 2,3,-ஆம் பாதங்கள்.

ராசிநாதன் வாக்குஸ்தானத்தில் சஞ்சரிக்

கிறார், குடும்பத்தில் ஏதாவது பிரச்னைகளை உண்டுசெய்ய வாய்ப்பு உண்டு. எனவே எச்சரிக்கையுடன் பேசுங்கள். எதிலும் அவசரத்தைக் குறைத்து கொள்ளுங்கள். மற்றபடி பூமி சம்பந்தப்பட்ட தொழில் செய்வோர்க்கு நல்ல ஆதாயம் உண்டு. ராசிநாதன் புதனுடன் சேர்வது பதவி உயர்வை கொண்டு வரும். ஏதோ ஒரு விதத்தில் இதுவரை உங்கள் மண வாழ்க்கையில் அமைதியைக் கெடுத்து வந்த உறவினர்கள் உங்களை விட்டு விலக நல்ல உறவுகள் பலப்பட வாய்ப்புகள் ஏற்படும். தவணை முறையில் பொருட்களை வாங்குவதைத் தள்ளிப் போடவும். கொடுத்த கடன்கள் சிறிது சிறிதாக வசூலாகும். சனீஸ்வர பகவானால் சிறிய பொருள் நஷ்டம் ஏற்படலாம். தேவையற்ற செலவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். நினைத்த காரியங்கள் பிற்பகுதிகளில் கூடி வரும்.

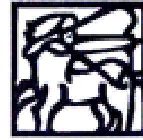
இம்மாதம் சனீஸ்வர பகவான் ஏற்படுத்தும் தொல்லைகள் தீர அண்ணாமலையாரை கார்த்திகை தீபம் அன்று தரிசனம் செய்வது நன்று. அல்லது இந்த மாதம் சனிக்கிழமை அன்று அண்ணாமலையானை வலம் வருவது நன்மை செய்யும். அல்லது அவரவர் ஊரிலிருக்கும் சிவன் கோயிலுக்குச் சென்று மனம் ஊன்றி வழிபடவும்.



விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4-ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

மாதம் பூராவும் ராசிநாதன் செவ்வாயால் அனுகூலம் உண்டு. பூமி மற்றும் நெருப்பு சம்பந்தப்பட்ட தொழில்புரிவோர் முன்னேற்றம் அடைவார்கள். பத்தில் உள்ள ராகு பகவான் எதிர்பாராத வழியில் தன லாபத்தை உண்டுசெய்வார். ஜென்ம ராசியில் இருக்கும் சூர்ய பகவான் புதிய முயற்சிக்கு வித்திடுவார். அரசுத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு முக்கியஸ்தர் தரிசனம் கிடைக்கும். மாதத்தில் முற்பகுதிகளில் திருமண நிச்சயதார்த்தம். பிற்பகுதியில் சுபச் செலவுகள் உண்டாகும். தாம்பத்திய வாழ்வில் சனி பகவான் சிறு தொல்லைகள் உண்டு செய்தாலும் 4-ல் உள்ள குரு பகவான் பிரச்னைக்குத் தெளிவாக வழிகாட்டுவார். உத்தியோகத்தில் நிறைய நல்ல மாற்றங்களை எதிர்பார்க்கலாம். வெள்ளிக்கிழமை தோறும் லலிதா திரிசதியை சொல்லி வரவும். பால் பாயசம் செய்வோர் செய்யவும். அன்னையின் அருளால் வெற்றி நிச்சயம்.



தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1-ஆம் பாதம்.

கடந்த மாதம் வரை திருமணத் தடைகள் கண்ட தனுசு ராசிக்காரர்கள் இனி தடைகள் நீங்கப் பெறுவார். 10-ல் செவ்வாய் சஞ்சரிப்பதும் பத்தாம் அதிபதி புதபகவான் ஜென்ம ராசியில் சஞ்சரிப்பதும் லாபத்திற்கு வழி செய்யும். சுப காரியங்கள் இனி தடையின்றி நடைபெறும். தற்போது வீடு வாங்க உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்கள் நல்ல வாய்ப்பைப் பெறுவார்கள். பாக்கியஸ்தானத்தில் ராகு இருந்தாலும் குரு பார்வை பெறுவது நன்மை செய்யும். நீண்ட தூரம் பிரயாணம் தடைப்பட்டு வந்தவர்கள் அனுகூலமான செய்தி கிடைக்கப் பெறுவார்கள். ஆன்றோர்களிடம் நல்ல தெளிவும் ஆன்மீக பெரியோர்கள் ஆசியும் கிடைக்கும். குழந்தைகளின் கல்வியும், மனைவியின் ஆரோக்கியமும் பொருளாதார நிலையும் நன்கு மேம்படும். நீண்ட நாட்களுக்கு முன் பிரிந்து

சேமியாவை நம் தேவைக்கு ஏற்ப எடுத்து கொஞ்சமாக எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, முந்திரி, பெருங்காயம் இவைகளை தாளித்து அத்துடன் சேமியாவையும் வறுத்து இறக்க வேண்டும். அதில் கொஞ்சம் தண்ணீர் ஊற்றி ஆறினபிறகு ஒரு கரண்டி புளித்த தயிர்விட்டு கலக்கி உடனே இட்லியாக வார்த்தால் சேமியா இட்லி சூப்பராக வரும். இஞ்சி, கொத்து மல்லியும் சேர்க்கலாம்.

– சரோஜா சுப்ரமண்யன்

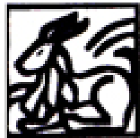




சொட்டு மருந்து வரும் பாட்டில்கள் காலியானதும், அதை சுத்தம் செய்து, அதில் இங்க் ஊற்றி வைத்துக் கொண்டால், குழந்தைகள் பேனாவிற்கு 'இங்க்' எளிதாக போட முடியும். கீழே கொட்டும் என்ற பயமும் இருக்காதே!

— போரூர். ஆர். சீதா

சென்ற நண்பர்களையோ, உறவினர்களையோ சந்திக்க நேரலாம். 10-ல் உள்ள செவ்வாய் சகோதரர்களால் தனலாபத்தை உண்டு செய்வார். கோர்ட்டு வழக்குகள் சாதகமாக அமையும். உடல் நிலை பற்றி கவலையை விடுங்கள். வியாழக் கிழமை தோறும் தட்சிணாமூர்த்தி சுவாமியைத் தரிசனம் செய்யவும். அவருக்கு உப்பு இல்லாத மெது வடையும், தேனும், நைவேத்தியமும் செய்து வரவும்.



மகர ராசி:

உத்திராடம் 2,3,4-ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1,2-ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் உங்களுக்கு தேவையற்ற சஞ்சலங்கள் உண்டாக்கும். எனினும் பலம் பொருந்திய சனி அருள் பெற்ற உங்களது வழக்கமான சுறுசுறுப்பு குறையாது. சொந்தத் தொழில்புரிவோர்களும் கலைத் துறை மற்றும் இலக்கியத் துறையில் ஈடுபாடு உள்ளவர்களும் சவால்களை சமாளிப்பார்கள். அதிக உழைப்பும் செயலில் வேகமும் தற்போது காணப்படும். வெற்றிகள் சில நாட்கள் தள்ளிப் போனாலும் காரிய வெற்றி உண்டு. கட்டிடம் கட்டும் தொழில் செய்பவர்கள் தொழிலில் அதிக கவனம் செலுத்தவும். ராணுவம், காவல்துறை பணி செய்பவர்கள் தங்கள் முழு திறமையும் கண்டுகொள்ள வேண்டிய நேரம். பெண்களுக்கு இம்மாதம் சங்கடங்கள் தந்தாலும் பொறுமையால் பிரச்னைகளைச் சமாளிப்பீர். 8-ம் இடத்தில் உள்ள ராகு பண வரவை அதிகம் காட்டினாலும் அவசரப் பட்டு அதை வேறு தொழில்களில் கொண்டு போய் முடக்க வேண்டாம். கடன்படும் சூழ் நிலை உருவாகலாம். குடும்பத்தில் உள்ளவர்களை கலந்து கொண்டு எதையும் செய்ய வும். ராசி அருள் கிடைக்கவும் தேவையற்ற குழப்பங்களில் இருந்து விடுபடவும் செவ்வாய் தோறும் துர்க்கையைப் பூஜித்து வரவும். அத்துடன் மகிஷாசுரமர்த்தினி பாராயணம் செய்வது மங்களங்களைத் தேடித் தரும்.



கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3,4-ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி முதல் மூன்று பாதங்கள்.

புதபகவான் இம்மாதம் உங்களுக்குச் சாதக மான நிலையில் சஞ்சரிக்கிறார். ஆயினும் ஜென்ம ஸ்தானத்தில் சஞ்சரிக்கும் குரு பகவான் கேதுவுடன் கூடியிருப்பதால் பித்த சம்பந்தமான தொல்லைகள் உண்டு செய்யும். சூர்யன் மாதத்தின் பிற்பகுதிகளில் லாபஸ் தானத்தில் சஞ்சரிப்பது மனைவி வழி உறவினரால் தக்க சமயத்தில் உதவியை உண்டு செய்யும். அரசியல்வாதிக்கும் அரசாங்கத்தில் பெரிய பதவியில் பணிபுரிவோர்க்கும் இது சாதகமான சூழ்நிலை. பெண்கள் அரசியலில் புகழ்டையக்கூடிய நேரம். தர்மஸ்தாபனம் நடத்தும் பெண்களுக்கும் நீதித்துறை சம்பந்தப்பட்ட பதவியில் இருப்போர்க்கும் நல்ல கௌரவம் கிடைக்கும். 7-ல் உள்ள ராகு பகவான் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவியின் உடல்நலத்தை பாதிக்கச் செய்வார். குடும்பத்தில் தூரத்துச் சொந்தங்களால் சிறு குழப்பம் உண்டாகும். உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திலும் கல்வியிலும் தனி கவனம் செலுத்தவும்.

தற்போது சொந்தத் தொழில்புரிவோர் ஏற்ற, இறக்கங்களுக்குக் கவலைப்பட வேண்டாம். உங்கள் முயற்சியைத் தொடருங்கள். வெற்றியை நோக்கி நீங்கள் செல்கிறீர்கள் என்பதால் அச்சம் வேண்டாம்.

சுக்கிர பகவான் அதிக பலன் தர

மாதம் ஒரு மந்திரம்

'லக்ஷ்மீம் க்ஷீர சமுத்ர ராஜ
தநயாம் ஸ்ரீ ரங்கதாமேஸ்வரீம்;
தாஸீபூத ஸமஸ்ததேவ வநிதாம்
லோகைக தீபாங் குராம்!
ஸ்ரீமன் மந்த கடாக்ஷ – லப்த விபவ
பிரம்மேந்திர கங்காதராம் த்வாம்
த்ரைலோக்கிய
குடும்பினீம் ஸரஸிஜாம் வந்தே முகுந்த
பிரியாம்'

பாற்கடல் அரசனின் புத்ரியும் ஸ்ரீரங்க நாயகியும் தேவ மாதர்களை பணிப் பெண்ணாகக் கொண்டவளும் உலகிற்கு ஒளியானவளும் இந்திரன், பிரம்மா போன்றவர்களின் பொறுமைக்குத் தன் கடைக்கண் பார்வை காரணமாக உடைய வளும் மூவுலகைத் தன் குடும்பமாகக் கொண்டவளும் தாமரை தடாகத்தில் தோன்றியவளும் முகுந்தனுக்கு உகந்த வளுமான லக்ஷ்மியே உனக்கு நமஸ்காரம்.

இந்த ஸ்தோத்திரத்தைத் தினமும் காலை, மாலை இருவேளையிலும் சொல்லி மஹாலக்ஷ்மியை உபாசித்தால் சகல துன்பங்களும் விலகி பதவியும் தனமும் இஷ்ட சித்தியும் தேடி வரும்.

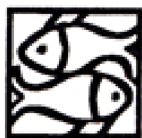
– என். கண்ணன் பட்டாச்சாரியா.



குழந்தைகளின் பிறந்த நாள் பார்ட்டியின் போது, சென்ற வருட பார்ட்டியின் போது எடுத்த புகைப் படங்களை ஒரு அட்டையில் அழகாக ஒட்டி மாட்டி விடுங்கள். பார்ட்டிக்கு வந்த குழந்தைகள், ஒவ்வொன்றாக பார்த்து மகிழ்வார்கள், அட நாம் கூடத்தான்!

– போரூர். ஆர். சீதா

இம்மாதம் வெள்ளிக்கிழமை தோறும் மல்லிகைப் பூக்களால் மஹாலக்ஷ்மியை அர்ச்சிக்கவும். கனகதாரா ஸ்தோத்திரம் தினமும் சொல்லி வரவும். மஹாலக்ஷ்மி அருளால் இஷ்ட சித்தி கைகூடும்.



மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4-ம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இம்மாதம் உங்களுக்கு ஆரம்பத்தில் சூரியன், புதன், சுக்கிரன் சேர்ந்து 9-ம் இடத்தில் பார்ப்பதும் ஜீவனாதிபதி குரு பகவான் 12-ம் இடத்தில் கேதுவுடன் சஞ்சரிப்பதும் உங்களுக்கு மறைமுக விரோதி களை உண்டு செய்யும். செய்தொழிலில் மறைமுகத் தொல்லைகள் உண்டாகும். வார்த்தைகளை அதிகம் விட வேண்டாம். உங்கள் வாக்கு உங்களுக்கு எதிராக திரும்பக் கூடும். குடும்பத்தில் சிறு குழப்பங்கள் உண்டாகும். எப்பொழுதும் திட்டமிட்டு வேறு வேலை செய்யும் நீங்கள் தற்போதும் அதைக் கடைப்பிடிக்கவும். சுபகாரியங்கள் சில நாட்கள் தள்ளிப் போனாலும் நன்மையாகவே முடியும். அரசியலில் ஈடுபட்டு உள்ளவர்கள், புதிய அறிக்கைகள் கொடுக்க வேண்டாம். உங்கள் முயற்சிகள் கூடி வர சில நாட்கள் ஆகும். வியாபாரிகள் கடன் கொடுப்பது வேண்டாம். ஏழரை நாட்டு சனியின் தாக்கம் குறைந்து விட்டது உண்மைதான். நண்பர்கள் வழியில் உதவிகள் கிடைத்தாலும் போதுமான தாக இருக்காது. வண்டி வாகனங்கள் செலவுகளை வைக்கும். சகோதர வழி உறவுகள் சாதகமாக இருக்கும்.

உங்கள் புதிய முயற்சிக்கு நண்பர்களை கலந்து ஆலோசனை செய்து முடிவு எடுங்கள். பிரயாணங்கள் கைகூடி வர சில நாட்கள் ஆகும். உடல் ஆரோக்கியத்தில் தளர்ச்சி தோன்றக்கூடும்.

குரு அருள் கிடைக்க ஆன்மிக சொற் பொழிவுகள் கேளுங்கள். ஆன்மீக பெரியோர் கள் செய்யும் யாகத்தில் பங்கு எடுத்துக் கொள் வதோ, வியாழக்கிழமைதோறும் ராகவேந்திர சுவாமியை தரிசிப்பதோ நல்லது.

— என். கண்ணன் பட்டாச்சாரியா.

இன்றைக்கு வாழும் மகானாக, பல சான்றோர்களுக்கும் மகாகுருவாக விளங்கும் ஸ்வாமி தயானந்த சரஸ்வதி அவர்களைச் சந்தித்துப் பேசும் பாக்கியம் கிடைத்தது. "ஸ்வாமிஜி, இன்றைக்குப் பல இளம்பெண்கள் திருமண பந்தத்தையே வெறுக்கிறார்கள். காரணம் இன்றைய சமூக சூழ்நிலை அப்படி. இதற்கு என்ன செய்ய முடியும்" எனக் கேட்டபோது....

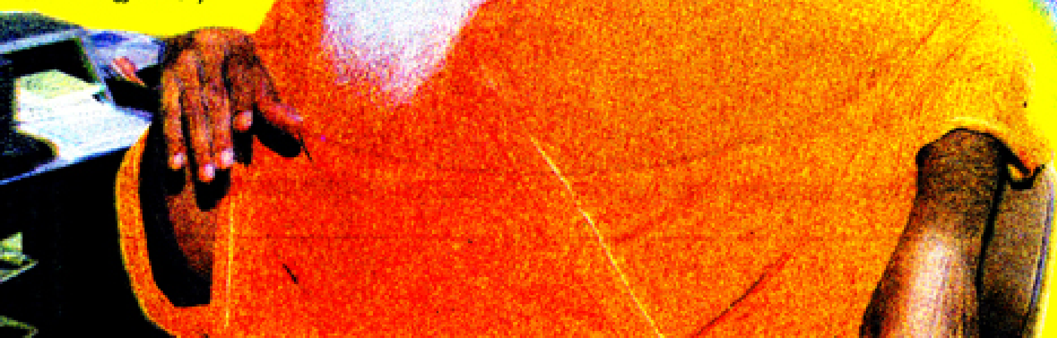
பெண்ணிற்குக் குடும்பம் அவச்யம்!

வரும் புதிய ஆண்டினை முன்னிட்டு மங்கையர் மலர் வாசகர்களுக்கு அவர்களுடைய நல்வாழ்விற்காக என்னுடைய கடவுள் பிரார்த்தனையை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

பெண்களுக்காகவே ஏற்பட்ட பத்திரிகையாக இருப்பதால் அவர்களுக்குச் சில வார்த்தைகள் சொல்ல விரும்புகிறேன்.

வைதிகமதத்தின்படி பெண்களுக்கு வீட்டிலும் வெளியிலும் ஒரு உன்னதமான ஸ்தானம் கொடுக்கப்பட்டு இருக்கிறது. நடைமுறையில் அந்த ஸ்தானத்திற்கு பங்கம் வரக்கூடிய சில எண்ணங்களும் பழக்க வழக்கங்களும் ஆண்கள், பெண்கள் எல்லோரிடத்தும் காண்கிறோம்.

பெண்களை ஆண்கள் கொடுமை செய்கிறார்கள் என்று சொல்வதற்கு இல்லை. நாத்தனார், மாமியார், மருமகள் எல்லோரும் பெண்கள்தான். கொடுமை செய்வது என்பது ஒரு மனோநிலைதான். அதற்குக் காரணங்கள் fear of abandonment, loneliness and jealousy. அதற்காக பயந்து பெண்கள் அவர்களுடைய பாத்திரங்களை ஏற்று வாழ்க்கையை நடத்தும் பணியிலிருந்து சலிக்கவோ பயப்படவோ கூடாது என்பதுதான் சரி. தலையிருந்தால் தலைவலி வரும்



* படம் : ஜி. சுரேஷ்

என்பதற்காக தலையை எடுத்து விடுவது தலை உள்ளவர்கள் செய்யும் காரியம் அல்ல.

தனக்கும், குடும்பத்திற்கும், சமூகத்திற்கும் குடும்பம் என்பது அவசியமாக இருக்கிறது. எல்லோரும் தனக்காக வாழ்கிறார்கள் என்பது உண்மையாக இருந்தாலும் அந்த தான் என்ற சொல்லுக்கும் தன்னை சுற்றியவர்களுக்கும் பொதுவாக சம்பந்தம் இருக்கிறது. அந்த சம்பந்தத்தை வைத்து தன்னுடைய கடமைகளை செய்யும் போது அந்த மனிதனின் மனம் மலர்கிறது. அதில்தான் ஆனந்தமும் இருக்கிறது.

இந்த உலக ச்ருஷ்டியில் ஆண் பெண் இருவருக்கும் சமமான பங்கு இருக்கிறது. சமமான பங்குகள் இருந்தாலும் ஸ்திரீகளுடைய காண்ட்ரிபியூஷன் அதிகம். Bearing the child and taking care of it needs a lot of attention on the part of the mother. ஸ்திரீயினால்தான் இருக்கும் இடமானது வீடாக ஆகிறது. அவளால்தான் விவாஹம் என்பது ஒரு மிகவும் முக்கியமான ஸம்ஸ்காரமாகிறது.

மணவாழ்க்கையில் கஷ்டங்கள் இருக்கிறது என்பதற்காக அந்த வாழ்க்கை வேண்டாம் என்று தள்ளுவது விசாரித்து அறிய வேண்டிய விஷயம்.

கஷ்டங்கள் இல்லாத வாழ்க்கை என்பது இல்லை. கஷ்டங்கள் வேண்டும் என்று யாரும் பிரார்த்திக்காவிட்டாலும், ப்ரார்த்திப்பது கிடையாது என்றாலும் அவைகள் வரத்தான் செய்கின்றன. அங்கேதான் தன்னுடைய பக்குவமும் தெளிவும் தனக்கும் பிறர்க்கும் தெரிந்து கொள்ளப்படுகின்றன. கஷ்டங்கள் வருமே என்று பயப்படுவது என்பது ஒரு பக்குவமற்ற நிலை. அந்த பயத்துக்கு உட்பட்டு நாம் செயல்படும்போது அந்த நிலையை ஸ்திரப்படுத்திக் கொள்வதாகும். அந்த பயத்தை போக்கிக் கொள்வதுதான் பக்குவம். எந்த கார்யத்தைக் கண்டு பயப்படுகிறோமோ அந்த கார்யத்தை ஏற்றுத்தான் பக்குவம் அடைய வேண்டும்.

வாழ்க்கையில் மனோபக்குவத்தை அடைவதே மனித வாழ்க்கையின் முதற்படி.

— தயானந்தா

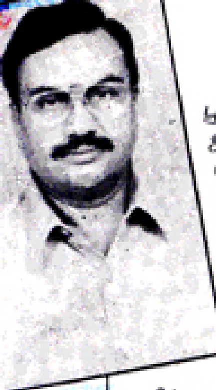
இப்போது சாக்லெட்டில் கோகோ, ஏலக்காய், மாம்பழம், அன்னாசி என பலவிதமான வாசனையுடன் வருகிறது. 1 தம்ளர் பாலில் ஒரேவிதமான 7, 8 சாக்லெட்டைப் போட்டு மிக்ஸியில் அடித்து, ஃப்ரீட்ஜில் வைத்துக் கொடுத்தால் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர் வரை இது என்ன "மில்க் ஷேக்" என்று வியந்து குடிப்பார்கள்.

– ஆர். மஞ்சுளா



பரிகாரம் செய்தால் போகாது!

பி.ஜே. ரவிராஜ்

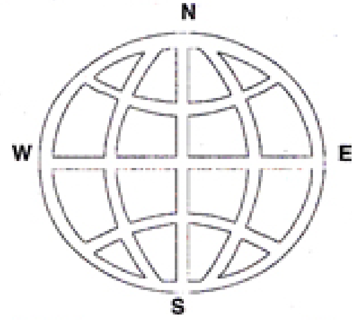


நாம் வாழுகின்ற இந்த பூமிக்கு மற்ற கிரஹங்களின் ஜீவ சக்திகள் அனைத்தும் சூரியனின் திசையிலிருந்து 23½° சரிந்திருக்கும் பூமியின் வடகிழக்காகிய ஈசான்ய திசை வழியாக பூமிக்குள் பிரவேசித்து பூமியில் புல், பூண்டு, மரம், செடி, கொடிகள், பறவைகள், மிருகங்கள், நீர்வாழ் பிராணிகள் மற்றும் கடவுளின் சாயலாக படைக்கப் பட்ட மனிதர்கள் தோன்ற காரணமாகின்றது.

வாஸ்து எனும் புதையல்

பூமி தன்னைத் தான் சுற்றுவதால் உண்டாகும் காந்த சக்தியானது மற்ற கிரஹங்களிலிருந்து வெளிப்படும் சக்திகளை தன்பால் ஈர்க்கின்றது. அப்படி ஈர்க்கப்படும் சக்திகளில் சில பூமியின் வடக்கிலிருந்து தெற்காகச் செல்கின்றன. இந்த சக்திகள்தான் பூமியிலுள்ள அனைத்து ஜீவராசிகளும் உள்ள வாழத் தேவையான அனைத்து சக்திகளையும் சுமந்து செல்கின்றன. இந்த சக்திகளையே உயிர் சக்திகள் என்றும் உயிர்க் கோடுகள் என்றும் வாஸ்து புருஷ மண்டலத்தில் காணுகின்றோம். இதே போல் சில சக்திகள் கிழக்கிலிருந்து மேற்காக செல்கின்றன. இந்த சக்திகளை வம்ச சக்திகள் என்றும் வாஸ்து புருஷ மண்டலத்தில் வம்சக் கோடுகள் என்றும் கூறப் பட்டுள்ளன.

பூமியின் கிழக்கே இருந்து மேற்கே பாயும் சக்திகள் உயிர் சக்திகளை அப்படியே சிதைந்து விடாமல் பாதுகாத்துக் கொண்டே இருப்பதால் இந்தப் பூமியிலுள்ள ஜீவராசிகளின் வம்சம் பாதுகாக்கப்படுகின்றது. இப்படியாக ஜீவ சக்திகளும், வம்ச சக்திகளும்; பூமியின் காந்த சக்தியும் ஒன்றை ஒன்று சந்திக்கும் பொழுது அதன் சக்திகள் சதுர வடிவில் வெளிப்படுகின்றது. விவரங்கள் பின்வரும் படத்தின் வாயிலாக அறியலாம்.



மேற்கண்ட படத்தில் உள்ளபடி வடக்கிலிருந்து தெற்கே செல்லும் உயிர் சக்திகளும், அதனை பூமியில் நிலைநிறுத்தச் செய்யும் கிழக்கே இருந்து மேற்கே செல்லும் வம்ச சக்திகளும் ஒரு சதுர வடிவான சக்தியை உருவாக்குகின்றன. இவையே துருவ பிரதேசங்களில் சதுரமாக அமைவதில்லை. பூமியின் மற்ற பிரதேசங்களில் வாழ்வது போல் சகல சவுகரியங்களுடன் துருவ தேசங்களில் வாழ முடியாது. இது மனிதன் காணுகின்ற விஞ்ஞானப் பூர்வமாக அறியப்பட்ட உண்மை. பூமியின் மற்ற பிரதேசங்களில் உள்ள கால நிலைகள் நிச்சயமாக துருவப் பிரதேசங்களில் இல்லை. துருவப் பிரதேசங்கள் தவிர மற்ற இடங்கள் அனைத்திலும் சக்திகள் சதுர வடிவிலேயே அமைகின்றன. துருவப் பிரதேசங்களில் ஏதாவது ஒரு திசை அற்ற முக்கோண வடிவிலேயே சக்திகள் இருக்கின்றன.





மழையோ மழை. கணவரும் குழந்தைகளும் காயே இல்லாத நிலையில் பஜ்ஜிக்கே பெரும் பான்மையான ஓட்டு என்றனர். ஃப்ரிட்ஜில் வாழைத் தண்டு மட்டும் சமர்த்தாக இருந்தது. இரண்டாம் காது தெரியாமல் நார் நீக்கி மெல்லிய வில்லைகளாக நறுக்கி மாவில் தோய்த்துப் பொரிக்க இன்றுவரை அதன் விவரம் சொல்ல வில்லை. வாழைத் தண்டு பஜ்ஜி அருமையாக இருந்தது.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்



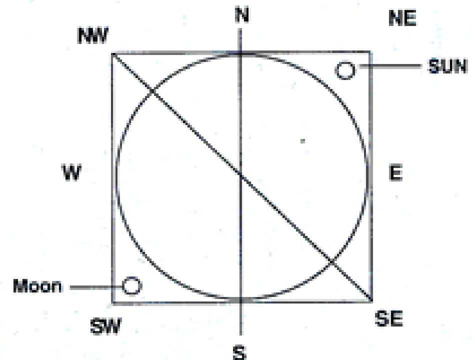
இந்தத் துருவப் பிரதேசங்களில் மனிதனால் நிரந்தரமாகக் குடியிருக்க முடியாமல், ஏதாவது ஆராய்ச்சிக்கு மட்டுமே தற்காலிக மாக இருக்க முடியும்.

நாம் வாழுகின்ற பூமியில் சக்திகள் சதுர வடிவமாகவோ அல்லது செவ்வகமாகவோ இருப்பதால்தான் மனிதன் கட்டுகின்ற வீடு கள், அவன் உபயோகிக்கும் வாகனங்கள் இன்றும் பலப் பொருட்கள் சதுரமாகவோ, அல்லது செவ்வகமாகவோ அமைகின்றது. தெய்வத்திற்கான கோயில்கள் அதைச் சார்ந்த குளங்கள், கோயில் கோபுரத்தின் அடிப் பீடங்கள் முதலியன இப்படியே அமைகின் றன. சதுரம் அல்லது செவ்வக வடிவான கட்டுமானங்களில் மட்டுமே ஜீவ சக்திகளும், வம்ச சக்திகளும் நிறைந்திருக்கும். இந்த சக்தி களின் மென் அதிர்வுகள் சரியாக பொருந்தி விடும்.

சரியான திக்குகளை அறிந்து சரியான திசையில் கட்டப்படுகின்ற வீடுகளிலும் பிற கட்டுமானங்களிலும் நல்ல சக்திகள் அபரி மிதமாக நிறைந்திருப்பதையும், பிற கிரஹங் களிலிருந்து வெளிப்படும் தீய சக்திகளை கட்டுப்படுத்தி வைக்கப்பட்டிருப்பதையும் உணரலாம். உதாரணமாக அக்னி மூலை எப்படி ஏற்பட்டது என்று சென்ற இதழில் வாசித்தோம். இந்த அக்னி திசையில் எவைகள் இருக்கக் கூடாது அப்படி இருந் தால் ஏற்படும் கெடுபலன்களையும், அங்கு எவைகள் இருந்தால் நன்மைகள் விளையும் என்றும் அறிந்தோம். ஒரு தீக்குச்சியை வைத் துக் கொண்டு தீபங்களை ஏற்றலாம்; யாக சாலைக்குத் தேவையான அக்னியையும் வளர்க்கலாம். அதே தீக்குச்சியைக் கொண்டு வீட்டையும், காட்டையும் கூடக் கொளுத்த லாம். நாம் கட்டும் கிரஹத்தில் நன்மைகள் அபரிமிதமாக இருக்கவும், தீமைகள் கட்டுப் படுத்தப்பட்டும் இருக்கும்படி அமைய வேண் டும் என்று கூறுவதே வாஸ்து சாஸ்திரமாகும். இவையே விஞ்ஞான உண்மைகளும் ஆகும்.

சரிவிகிதத்தில் கட்டப்பட்ட வீட்டில் வாழுகின்ற அனைவரும் முதலில் தங்களைத் தாங்களே நேசிக்கவும், தங்களை விரும்பவும் கற்றுக் கொள்ளுகின்றனர். தன்னை நேசிக் கின்ற மனிதன் மட்டுமே தன் உடலுக்குத் தீமைகள் விளைவிக்கக்கூடிய அத்துணை பாதகங்களிலும் இருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொண்டு, தன்னை நேசிப்பது போல் மற்ற வர்களையும் நேசிக்கக் கற்றுக் கொள்கின் றான்; தன்னுள் ஏற்படும் சக்தியால் கடினமாக சிந்தித்து உழைத்து வெற்றியைக் காணுகின் றான். இது என் வாழ்க்கையில் மட்டு மல்லாமல் பலரின் நல்ல அனுபவமாகவும் இருக்கின்றது.

கடந்த இதழில் தென்கிழக்கு அக்னி மூலை எப்படி உருவாயிற்று என்று அறிந் தோம். இந்த இதழில் தென்மேற்கு மூலை யாகிய நைருதி மூலையைக் காண்போம். பூமியின் வடக்கும், கிழக்கும் சூரியனுக்கு உட்பட்ட திசை என்பதனை நாம் அறிவோம். உத்ராயண காலத்தில் சூரியன் வடக்கை நோக்கியும், தட்சிணாயின காலத்தில் தெற்கை நோக்கியும் செல்வதால் இதன் இரண்டு திசைகளும் சூரியனின் ஆதிக்கத்துக்குட்பட்ட திசை என்று கூறுகின்றோம். இதே போன்று மேற்கும் தெற்கும் சந்திரனின் ஆதிக்கத்திற்கு உட்பட்ட திசைகளாகும். பின்வரும் படத்தின் வாயிலாக இதை அறியலாம்.



நாம் காணுகின்ற நீர் நிலைகள் மற்றும் கடல்களில் எப்பொழுதும் அலைகள் இருப்

உலகம் முழுவதும் உஜாலா வெண்மை !

UJALA
FOR
SUPER WHITENESS OF
CLOTHES

வெண்மையின் புதிய நிறம்

உஜாலா

உஜாலாவின் துரித செயல்திறன் தண்ணீரில் உடனடியாக கரைகிறது மற்றும் துணிகளின் மீது ஆழமாக செயல்பட்டு பளபளக்கும் வெண்மையை சீராக தருகிறது. துணிகளை மீண்டும் துவைக்கும் போது உடனடியாக அழுக்குடன் வெளியே தள்ளப்பட்டு விடப்படுகிறது. உஜாலாவை திரும்ப உபயோகிக்கும் போது புதுப்பித்த வெளிச்சம் பரவுகிறது. ஓரல்-டாக்ஸிஸிடி, சரும அரிப்பு ஆகிய டெஸ்டுகளில் தீங்கற்றது மற்றும் சருமத்திற்கு ஹானியற்றது என சர்ட்டிபிகேட் பெற்ற விஞ்ஞான ரீதியான தயாரிப்பு ஆகும்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேல், ஜ்யோதி லபாடரட்டரீஸின் தயாரிப்பு அல்லவா உஜாலா !

उजाला
ಉಜಾಲ
उजाला
உஜாலா
ਉਜਾਲਾ
ഉജാല
ઉજાલા
ఉజాలా
ଉଜାଲା
اجالا
উজালা
اجالا

உஜாலா

கேட்டு வாங்கும் போது உஜாலாவைப் போல் தோற்றமளிக்கும் மற்றொன்றுமல்ல தருகிறார்கள் என்பதை உறுதிக் கொள்ளுங்கள்



JYOTHY, LABORATORIES LTD.
MUMBAI - 400 059

கண் சிமிட்டும் நேரத்தில் உங்கள் குழந்தை வளர்ந்து விடுவாள்



அதே வேகத்தில் உங்கள் பணம் வளர்ந்திட



காலங்கள் மாறினாலும் சில கடமைகள் மாறுவதில்லை. உங்கள் செல்ல மகளின் திருமணம்–உங்கள் தலையாய கடமைகளில் ஒன்று அதற்கு கரூர் வைஸ்யா வங்கியின் திருமகள் திருமண திட்டத்தில் முதலீடு செய்வதே நன்று.

இந்திய தனியார் வங்கிகளுள் முதலாவதாகத் தேறியுள்ள கரூர் வைஸ்யா வங்கியின் நூறு சதவீத பாதுகாப்புடன்!

இன்றே திருமகள் திருமண திட்டத்தில் முதலீடு செய்யுங்கள். உங்கள் மகளின் திருமணத்தை நிறைவாக நடத்துங்கள்.



Since 1916

தி கரூர் வைஸ்யா பேங்க் லிட்.

கரூர் – 639 002

A.D.நவநீதன்
சேர்மன்

நாளும் நம்பிக்கை வளர்க்கும் வங்கி

Anugrah 2484/98 Tam R

பதை காணுகின்றோம். இந்த அலைகள் பவுர்ணமி நாளில் அதிக கொந்தளிப்புடன் இருப்பதைக் காணலாம். இந்த அலைகள் ஏற்படுவதற்கான காரணமே இந்த சந்திரன்தான். சந்திரனின் சக்திகள் பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியில் மாற்றங்களை தருவதால்தான் இந்த அலைகள் ஏற்படுத்துகின்றது என்பது விஞ்ஞானப் பூர்வமாக கண்டுபிடிக்கப்பட்ட உண்மை. இதை வைத்துத்தான் நம் முன்னோர்கள் தெற்கு, தென்கிழக்கு மற்றும் மேற்கு, தென்மேற்கில் எந்தவிதமான தண்ணீர் தொட்டிகளோ அல்லது கிணறுகளோ இருக்கக் கூடாது என்றும், வீட்டின் தென் மேற்கில் குளங்கள் மற்றும் நீர் நிலைகள் இருக்கக் கூடாது என்றும் கூறினார்கள்.

எப்படி அலைகள் தொடர்ந்து ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றதோ அதே போன்று மனிதனின் மனதில் மாறுபட்ட சிந்தனைகள் தோன்றிக் கொண்டே இருக்கும். மனோ வியாதியால் பாதிக்கப்பட்ட அனேகர் இம்மாதிரி நீர் நிலைகள் உள்ள வீட்டில் இருப்பதையும், பவுர்ணமி தினத்தில் அதிக அளவில் பாதிக்கப்பட்டிருப்பார்கள் என்பதனையும் வாஸ்து சாஸ்திரம் கூறுகின்றது. அது மட்டுமல்லாமல் வீட்டின் தலைவன் தீராத வியாதியிலும் ஆட்படுத்தப்படுகின்றான். தொழிலில் நஷ்டம், இளைய மகனுக்குத் தீராத வியாதி மற்றும் விபத்துக்கள் ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும் என்றும் சாஸ்திரம் கூறுகின்றது. இது எவ்வளவு தூரம் உண்மை என்பதனை நமக்கு அனுபவங்கள் காட்டுகின்றன.

தென் மேற்கு திசையில் நீர் நிலைகள் இல்லாமலும், அதிக கனமான பெரிய அறைகளை அமைத்தும் தென்மேற்கில் உண்டாகும் அலைகளைக் கட்டுப்படுத்தலாம். இன்றும் கூட அநேகர் இந்த இடம் உயரமாக இருக்க வேண்டும் என்ற நோக்கில் தவறுதலாக பெரிய கம்பங்களையும், தூண்களையும் வைத்துச் சரிசெய்து விட்டதாக நினைத்துக் கொள்கின்றனர். அதிக உயரத்தை விட அதிக கனமான கட்டுமானங்களே மாற்றங்களைக் கொண்டு வரும் என்பதனை நாம் உணர வேண்டும். நம்மை நாமே சமாதானப்படுத்திக் கொள்ள பரிகாரம் என்ற பெயரில் விஞ்ஞான உண்மைகளை மாற்றி விட முயற்சிக்கின்றோம். இது ஒருநாளும் பயன் தராது. இந்த இடத்தில் கிணறு மற்றும் தொட்டிகளை மூட வேண்டும் என்றால் கண்டிப்பாக மூடியே தீர வேண்டும். இதை விடுத்து எந்தவிதமான மாற்றமும் செய்யாமல் எப்படி பரிகாரத்தில் சரிசெய்து விட முடியும் என்பதனை அறிவுப் பூர்வமாக சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும். நல்ல அதிர்வுகளை தடைசெய்யும் அனைத்தையும் மாற்றங்கள் செய்யாமல் மந்திரம், தந்திரம், இயந்திரம் இவற்றால் நிச்சயமாக மாற்ற முடியாது என்பதனை உணர வேண்டும்.

வாஸ்து எனும் விஞ்ஞானத்தில் தெளிவு பெற அநேகர் தங்கள் வரைபடங்களை தபாலில் அனுப்பி விடுகின்றனர். தயவுசெய்து அப்படி அனுப்ப வேண்டாம் என்று கேட்டுக் கொள்கின்றேன். அந்த இடங்களை நேரில் பார்த்தோ அல்லது நேருக்கு நேர் சந்தித்தோதான் விளக்கங்கள் பெற முடியும். இது சம்பந்தமாக விவரங்கள் அறிய கோவையில் எனது மாற்றப்பட்ட புதிய தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளலாம் - 569031 மற்றும் 567907.

(தொடரும்)

இப்படியா இருப்பார்கள் பெரியவர்கள்!

வழக்கமாக பெரியவர்கள் தாங்கள் ஏதாவது சாப்பிடும்போது குழந்தைகள் அருகில் இருந்தால் அவர்களுக்கும் கொடுத்துவிட்டுச் சாப்பிடுவதுதான் வழக்கம். தங்களுக்கு இல்லாவிட்டாலும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து, அவர்கள் சாப்பிடுவதை சந்தோஷத்துடன் பார்த்து மகிழ்வோம். ஒரு டீ.வி. விளம்பரத்தில் ஒரு பாட்டி பேரீச்சம்பழ ஸிரப்பைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருப்பார். அப்போது வீட்டுக்கு வரும் விருந்தினருடன் ஒரு சிறுமியும் இருப்பாள். அச்சிறுமி பாட்டி சாப்பிடுவதைப் பார்த்துக் கையை நீட்டிக் கேட்டவுடன், அந்த பாட்டி தன் கையிலுள்ள பாட்டிலை மறைத்துக் கொண்டு தானே எல்லாவற்றையும் சாப்பிடுவதாகக் காட்டுகிறார்கள். குழந்தைகளுக்கு நல்ல பழக்க வழங்களைப் பெரியவர்கள் சொல்லிக் கொடுப்பது போல் விளம்பரங்களை அமைக்க வேண்டாமா?

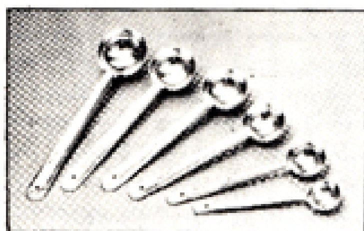


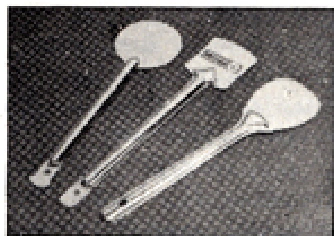
- ப்ரணவப்ரியா

இல்லதரசிகளுக்கு புதிய துணை
சமையல் கலையில் திருப்புமுனை
மில்க் பாய்லர், இட்லி குக்கர்,
வாட்டர் ஃபில்டர், குழிகரண்டி
எல்லாம் தந்திடும்

Murugan

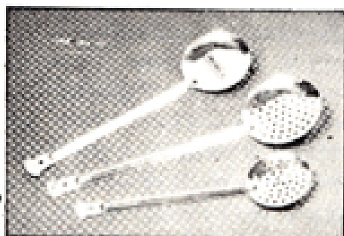
முருகன் மெட்டல் என்றாலே
முகம் மலரும் தன்னாலே



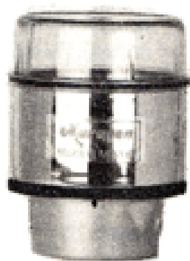


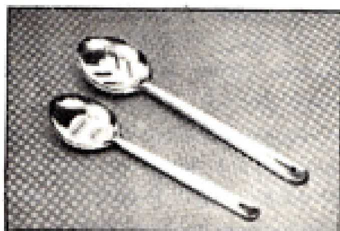












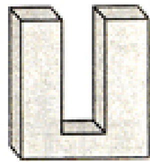




முருகன் மெட்டல் இண்டஸ்ட்ரீஸ்

21, பொன்னப்ப செட்டி தெரு, சென்னை – 3.
போன்: 5350182, 5343412

என்ன கோர்ஸ் எங்கு படிக்கலாம்?


யிற்சியும் தந்து வேலைக்குப் பரிந்துரை செய்கிறது மத்திய அரசின் ஜவுளித் துறையைச் சார்ந்த ஆயத்த ஆடை பயிற்சி மற்றும் வடிவமைப்பு மையம்.

ஆயத்த ஆடை ஏற்றுமதி மேம்பாட்டுக் கழகத்தால் (Apparel Export Promotion Council) தொடங்கப்பட்ட ஆயத்த ஆடை பயிற்சி மற்றும் வடிவமைப்பு மையம் (Apparel Training & Design Centre) மத்திய அரசு ஜவுளித் துறையின் ஆளுகைக்குட்பட்டது. (சென்னை, பெங்களூர், ஹைதராபாத், டெல்லி கல்கத்தா மற்றும் ஜெயப்பூர் ஆகிய நகரங்களில் நிறுவப்பட்டுள்ள இப் பயிற்சியகத்தின் முதல் தொழிற் பயிற்சி மையம் 1995ஆம் ஆண்டு சென்னையில் தொடங்கப்பட்டது.) குறைந்த கட்டணத்தில், ஆயத்த ஆடை தொழிற் பயிற்சியை வெவ்வேறு துறைகளில் அளித்து வரும் சென்னை மையம் இதுவரை ஐந்து அணிகளை (BATCH) வெற்றிகரமாக உருவாக்கி தற்போது ஆறாம் அணிக்கு (6th Batch) பயிற்சி அளித்து வருகின்றது. இதன் அடுத்த அணி அதாவது 7வது அணி ஜனவரித் திங்கள் 1999ம் ஆண்டு தொடங்க உள்ளது. இதற்கான விண்ணப்பங்கள் 1998 ஆகஸ்டுத் திங்கள் முதல் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். விண்ணப்ப படிவத்தை (Application form) ரூ.20/- பணமாகவோ காசோலையாகவோ செலுத்தி பெற்றுக் கொள்ளலாம். நேர்முக தேர்வு மூலம் தெரிவு செய்யப்படும் மாணவர்கள் (First come First serve) முதலில் வந்தவர்க்கு முதல் வாய்ப்பு முறையில் தெரிவு செய்யப்படுகின்றனர்.

பயிற்சிக் காலத்தில் இடைத் தேர்வுகளும், ஆயத்த ஆடை தொழிற்சாலைகளில் தொழிற் பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது. இறுதித் தேர்வு முடிந்து தேர்வு முடிவுகள் வெளியானபின், ஆயத்த ஆடை தொழிற்சாலைகளில், ஆடை வடிவமைப்பாளர் (PATTERN/CUTTING MASTER) உற்பத்தி மேற்பார்வையாளர் PRODUCTION SUPERVISOR) தரக்கட்டுப்பாட்டாளர் (QUALITY CONTROLLER) மற்றும் தையல் இயந்திர இயக்குனர் (SEWING MACHINE OPERATOR) போன்ற வேலைகளுக்குப் பரிந்துரை செய்யப்படுகிறது

இதுவரை நடந்து முடிந்த 5 அணிகளில் (5



BATCHES) 411 மாணவ/மாணவியர் பயிற்சியளிக்கப்பட்டுள்ளனர். இதில் சுமார் 300 பேர் ஆயத்த ஆடை தொழிற்சாலைகளில் வேலை செய்கின்றனர். பலர் தாமாக சிறு தொழில் அமைப்பின் கீழ் சுயமாக தொழிற்சாலை நிறுவி, பலருக்கு வேலை வாய்ப்பு அளித்து வருகின்றனர்.

இப் பயிற்சி அகத்தின் பயிற்சி விபரங்கள் தரப்பட்டுள்ளன – பேட்டர்ன் கட்டிங் மாஸ்டர், புரடக்ஷன் சூப்பர்வைசர் மற்றும் குவாலிட்டி கன்ட்ரோலர், சூயிங்மெஷின் ஆப்பரேடர், மெஷின் மெக்கானிக் பினிஷிங்/பேக்கிங் சூப்பர்வைசர், கார்மெண்ட் செக்கர், எக்ஸ்போர்ட் புரொசிஜர் அண்ட் டாக்குமெண்டேஷன், பேப்ரிக் சோர்சிங் அண்ட் அப்ரீசியேஷன் ஆகிய துறைகளில் சிரிய முறையில் வேலை வாய்ப்பை உருவாக்கும் வகையில் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. தொழிற் பயிற்சி முடியும் தருவாயில் மாணவ/மாணவியர் தாமே பிறரைச் சார்ந்திராமல் சுயமாக முடிவுகளை எடுக்கும் திறமை பெறுகின்றனர்.

தொழிற்பயிற்சிக்கான குறைந்த பட்ச கல்வித் தகுதி 8ம் வகுப்பு முதல் 12ம் வகுப்புவரை ஆகும். பயிற்சிக்காலம் குறைந்தது 12 வாரம் முதல் 22 வாரம் வரை. மத்திய அரசைச் சார்ந்த நிறுவனமானதால் இலாப நோக்கின்றி சமூக வளர்ச்சி நோக்கில், குறைந்த கட்டணமே வசூலிக்கப்படுகிறது. பயிற்சிக் கட்டணங்கள் ரூ. 1200/- முதல் ரூ. 3000/- வரை உள்ளன.

பயிற்சிக்கான தகுதி, பயிற்சிக்காலம், பயிற்சிக் கட்டணம் ஆகியவை தெரிந்தெடுக்கும் பயிற்சியை பொறுத்து மாறும். இப் பயிற்சி அகத்தின் சென்னை மையம் எண் 5, கொண்டி செட்டித் தெரு (உயர்நீதிமன்றம் எதிரில்) சென்னை –1, மூன்றாம் மாடியில் இயங்கி வருகிறது.

— வி. நாகராஜன்
இணை இயக்குநர்

பொருள்: குளிர்கால "கறுக், முறுக்"

முதல் பரிசு
ரூ. 300/-

கரகர காரா சேவு

தேவையான பொருட்கள்:

ஜவ்வரிசி - 1 கப்
அரிசிமாவு - 4 கப்
மைதா மாவு - ½ கப்
புளித்த தயிர் - 1 கப்
வெண்ணெய் - 1 கப்
மிளகாய்த்தூள் - 1 ஸ்பூன்
பெருங்காயம் - சிறிது
உப்பு - தேவையான அளவு.

• ஸ்ரீமதி த்வாரகாநாத்



• சுமதி சபேசன்



இரண்டாம் பரிசு
ரூ. 200/-

நவதான்ய பட்டன்ஸ் & பால்ஸ்

தேவையானவை:

பச்சரிசி - ½ கிலோ
புழுங்கலரிசி - ½ கிலோ
பாசிப் பருப்பு - 50 கிராம்
உளுத்தம் பருப்பு - 50 கிராம்
வேர்கடலை - 50 கிராம்
கடலைப் பருப்பு - 50 கிராம்
பொட்டுக்கடலை - 50 கிராம்
ஜவ்வரிசி - 100 கிராம்

• ராஜிவாசகன்



இம்மாத இல்லத்தரசி

செய்முறை:

ஜவ்வரிசியை உப்புச் சேர்த்து புளித்த தயிரில் சுமார் 6 மணி நேரம் ஊறவிடவும். பிறகு அதனுடன் அரிசிமாவு மைதா மாவு, வெண்ணெய், மிளகாய் தூள், பெருங்காயம் முதலியவை சேர்த்து நன்றாகப் பிசையவும்.

பின்பு, பெரிய கண்கள் உள்ள தேன் குழல் அச்சில், பிசைந்த மாவை வைத்து சூடான எண்ணெயில் பிழியவும். சிவந்ததும் வெளியே எடுக்கவும்.

எடுக்கும்போது கலகலவென்ற ஓசை வருவது பக்குவத்தின் அறிகுறி. எண்ணெயை வடித்து பிறகு எடுக்கவும்.

பொரித்த ஜவ்வரிசிகள் ஜொலித்துக் கொண்டு உப்பு புளிப்புடன் காரக் கரகரச் சுவையுடன் இருக்கும்.

– சுமதி சபேசன், சென்னை – 78.





• ஜானகி பார்த்தசாரதி

தேங்காய்த் துருவல் - பெரிய கப்பில்
காய்ந்த மிளகாய் - காரம் தேவைப்பட்டால்
பெருங்காயம் - வாசனைக்கேற்ப
எள் (அ) கசகசா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
பொரித்தெடுக்க எண்ணெய் - ½ கிலோ
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை:

ஜவ்வரிசி, வேர்க்கடலை தவிர மற்ற அனைத்து பருப்புகள், பு.அரிசி, ப.அரிசி ஆகியவைகளை வாணலியில் எண்ணெய் விடாமல் லேசாக வறுத்தெடுத்து, மிஷினில் (அ) மிக்ஸியில் மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும். ஜவ்வரிசியை ஒரு மணி நேரம் நீரில் ஊற வைக்கவும். வேர்க்கடலையை மிக்ஸியில் கரகரப்பாக, கூடவே மிளகாயையும் சேர்த்து

பொடித்துக் கொள்ளவும். பின் ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் அரைத்து வைத்துள்ள மாவு, கரகரப்பாக பொடித்துள்ள வேர்க்கடலை, ஊற வைத்துள்ள ஜவ்வரிசி ஆகியவற்றை போட்டு, அதில் தேவையான உப்பு, பெருங் காயம், தேங்காய்த்துருவல், எள்(அ) கசகசா, சிறிது நெய் ஆகியவற்றை சேர்த்து நன்கு கெட்டியாக பிசைந்து கொள்ளவும். பின் அந்த மாவை தேவைக்கேற்ற அளவில் சிறியதாக உருட்டி எடுத்து, ஒரு பிளாஸ்டிக் பேப்பர் (அ) வாழையிலையில் வைத்து சிறிய சிறிய தட்டை களாக தட்டி வைக்கவும். கடாயில் எண் ணெய் வைத்து, எண்ணெய் காய்ந்ததும், தட்டி வைத்துள்ளதை போட்டு பொன்னிறமாக பொரித்தெடுக்கவும். இதுவே நவதான்ய பட்டன்ஸ். இது பார்ப்பதற்கு பொன்னிறத்தில் ஜவ்வரிசியும், வேர்க்கடலையும், கசகசாவும் பொரிந்து பளபளப்பாக மிகவும் அழகாகவும் ருசிப்பதற்கு மொறுமொறுவென டேஸ்டி யாகவும் இருக்கும்.

இந்த மாவையே தட்டையாக தட்டாமல், சிறு சிறு கோலிகுண்டு அளவு உருட்டி, உருண் டையாக பொரித்தெடுத்தால் இதுவே நவதான்ய பால்ஸ். (Balls).

– ஆர். விஜயா,
செய்யார்.

தினம் இட்லியா என முகம் சுளிக்கும் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு, மாவில் ஒரு பீட்ரூட்டை துருவி கலந்து இட்லி ஊற்றுங் கள். அதேப் போல் மாவில் சிறிது மஞ்சள் தூள் கலந்து இட்லி ஊற்றுங்கள். அதே போல் பொதினா (அ) கொத்தமல்லி (அ) ஏதாவது ஒரு கீரை (முருங்கைக் கீரைகூட மிகவும் நன்றாக இருக்கும்) பொடியாக நறுக்கி மாவில் கலந்து ஊற்றுங்கள். பச்சை, ரோஸ், மஞ்சள் என கலர் இட்லிகளை பார்த்தால் உங்கள் குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள். அதோடு உடம் புக்கும் நல்ல சத்தான இட்லியாகவும் இருக் கும்.

– பாலா இராஜேந்திரன்



மூன்றாம் பரிசு
ரூ. 100/-

மசாலா தட்டை

தேவையான பொருட்கள்:

உருளைக்கிழங்கு வேக வைத்து உரித்து பிசைந்தது – 1 கப்

அரிசி மாவு – 4 கப்

பொட்டுக் கடலை மாவு – ½ கப்

பொடியாக நறுக்கிய புதினா – ½ கப்

இஞ்சி – சிறு துண்டு

வற்றல் மிளகாய் – 6

ஓமம் அல்லது சோம்பு – 1 ஸ்பூன்

உப்பு – தேவையானது.

பொறித்தெடுக்க எண்ணெய் – தேவையானது.

எலுமிச்சம் பழம் – 2.

செய்யும் முறை:

உருளைக் கிழங்கை வேக வைத்து தோல் உரித்துப் பிசைந்தது 1 கப். இஞ்சி மிளகாய் இவற்றை மிக்ஸியில் அரைக்கவும். எலுமிச்சை சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். பின் அரிசிமாவு, பொட்டுக் கடலை மாவு, உப்பு, சோம்பு அல் லது ஓமம், உருளைக் கிழங்கு பிசைந்தது, நறுக்கிய புதினா, அரைத்த இஞ்சி மிளகாய் காரம், எலுமிச்சை சாறு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து நன்றாக பிசைந்து துணி அல்லது பாலிதீன் ஷீட்டில் தட்டையாக தட்டி வைத்து சிறிது காய்ந்ததும், எண்ணெய் வாணலியில் ஊற்றி காய்ந்ததும் போட்டு கரகரா பதத்தில் பொறித்து எடுக்கவும்.

– ஜானகி பார்த்தசாரதி,
சென்னை – 33.

ஆறுதல் பரிசு
ரூ. 50/-

'க்ரன்ச்சி கோகோ சக்கர் பேடா'

தேவையான பொருட்கள்:

மைதாமாவு – ½ கப்;

கோகோ பவுடர் – 1 மேஜைக்கரண்டி,

தேங்காய்த் துருவல் – 3 மேஜைக் கரண்டி,

கசகசா – 1 தேக்கரண்டி,

ஆரோக்கியமான கூந்தலை விரும்புகிறீர்களா
"கிருத்திகா ஹேர் வைடலைசர்" பாதுகாப்பான சித்த மருந்து



- பொடுகை நீக்குகிறது
- முடி உதிர்வை தடுக்கிறது
- பலவீனமான முடிவேர்களை உறுதியாக்குகிறது
- ஆரோக்கியமான அடர்த்தியான பளபளப்பான கூந்தலை வளர்க்கிறது
- தலைக்கும் கண்களுக்கும் குளிர்ச்சியை தருகிறது
- பதினோரு அரிய மூலிகைகளிலிருந்து தூய தேங்காய் எண்ணெயில் ஏழுமுறை காய்ச்சி வடிக்கப்படுவதால் முடிவேர் களுக்குள் ஆழமாக ஊடுருவி செயல்படுகிறது.



Free set of
5 combs with
100 ml Pack

கிருத்திகா™
ஹேர் வைடலைசர்

- செம்பருத்தி பூவின் குணநலன்களை உள்ளடக்கிய போஷாக்குடன் கூடிய ஓர் உன்னத தயாரிப்பு
- பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுகளின்படி உபயோகியுங்கள்,

"கிருத்திகா ஹேர் வைடலைசர்"

குறிப்பு: "கிருத்திகா ஹேர் வைடலைசர்". மிகுந்த மருத்துவ குணங்கள் கொண்ட தயாரிப்பு என்பதால் மிகுந்த பலன் பெற (சைனஸ் உள்ளவர்கள் தவிர) கிருத்திகா ஹேர் வைடலைசருடன் வேறு எந்த ஹேர் ஆயிலோ, அல்லது எண்ணெயோ கலக்காமல் நேரிடையாக பயன்படுத்தவும்.

சில்லறை விலை (வரியுடன்)

டிரையல் பேக் 50 மி.லி ரூ. 60/-
ரெகுலர் பேக் 100 மி.லி ரூ. 114/-
மணிசேவர் பேக் 200 மி.லி ரூ. 180/-

"புதிய மூலிகை
நறுமணத்துடன்
இப்போது
விற்பனையில்"

மேலும் விபரங்கள் பெற தொடர்பு கொள்ளவும்

The Product Manager



mothi Pharma Pvt. Ltd.
Post Box No. 2471 Chennai - 29. (Tamilnadu)
Ph: 6445448, Fax: 044-614780

கேர்லெஸாய் இருந்தால் ஹேர்லெஸ் ஆகும்

Now Available Krithika Hair Oil for Regular use Price 100 ml. Rs. 36/- 200 ml Rs. 66/-

பாலேடு - 1 மேஜைக்கரண்டி,
சர்க்கரைத் தூள் - ¼ கப்,
பொரிப்பதற்கு ரிஃபைண்ட் ஆயில்.

செய்முறை:

மைதா மாவு கோகோ பவுடரை சலித்துக் கொள்ளவும். தேங்காய்த் துருவல் கசகசாவை பாலேடு சேர்த்து விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். மைதா கோகோ கலவையில் அரைத்தவற்றைச் சேர்த்து நன்கு அடித்துப் பிசையவும். தேவையானால் சிறிது பால் தெளிக்கலாம். மாவை மெல்லிய அப்பளங்களாக இட்டு டைமெண்ட் வடிவத்தில் கத்தரிக்கவும். எண்ணெயைக் காயவைத்து கத்தரித்தவற்றை பொரித்துக் கொள்ளவும். சூடாக இருக்கும் பொழுதே சர்க்கரைத் தூளைத் தூவி நன்கு கலக்கவும்.

– *ஸ்ரீமதி த்வாரகாநாத்,*
பெங்களூர் – 55.

ஆறுதல் பரிசு

ரூ. 50/-

மோதிர முறுக்கு

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா மாவு - 1 கப்
அரிசி மாவு - 1 கப்
ரவை - ½ கப்
மிளகாய்ப்பொடி - 1 டீஸ்பூன்
துருவிய தேங்காய் - 1 கப்
வெள்ளை எள் - 1 டீஸ்பூன்
வெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
பெருங்காயப்பொடி - 1 சிட்டிகை
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

மைதா ரவை இரண்டையும் கலந்து மெல்லிய வெள்ளைத் துணியில் கட்டி குக்கரில் 5 நிமிடம் ஆவியில் வேக விட்டு எடுத்துக் கொள்ளவும். ஆறிய பின் சல்லடையில் சலித்து எடுத்துக் கொண்டு மற்ற சாமான்கள் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் முறுக்கு மாவு பதத்தில் பிசைந்து கொள்ளவும். பின் சிறு நெல்லிக்காயளவு மாவை எடுத்து நீளமாக உருட்டி மோதிரம் போல் சுருட்டி வைத்துக் கொண்டு எண்ணெயில் மிதமான தீயில் பொன்னிறமாக பொரித்து எடுக்கவும்.

– *ராஜிவாசகன்,*
சென்னை – 114.

அழகு பெண்களின் வாழ்க்கையில் முக்கியமான பங்கினை வகிக்கிறது. பெண்களின் வாழ்க்கை ஆரம்பமே அழகை வைத்துதான் தொடங்குகிறது. திருமணம் என்னும் நறுமண நிகழ்ச்சிக்குப் பிறகுதான் பெண்ணின் உண்மையான வாழ்க்கை தொடக்கமாகிறது.

திருமண நிகழ்ச்சிக்கான தொடக்கக் கட்டம் பெண் பார்க்க வருதல். பெண்ணுக்கு வேறு என்ன தகுதிகள் உள்ளன என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு முன்பு பிள்ளை

அழகுக்கு அழகு செய்ய...

விட்டார் பெண்ணின் அழகைத் தான் முதலில் கவனிக்கின்றனர். ஒரு பெண் நல்ல நிறத்தைக் கொண்டவளாக இருக்கிறாள் என்றாலே பாதி சம்மதம்தான்.

நமது உடலில் உள்ளும் புறமுமாக ஏராளமான உறுப்புகள் இருக்கின்றன. அவற்றின் முதன்மையானதும், முக்கியமானதுமான உறுப்பு சருமம் அல்லது தோல் ஆகும். உடல் சருமம் உடலின் பாதுகாப்புப் பணியை மட்டுமே செய்வதில்லை. உடலின் வெப்ப நிலையைப் பராமரிக்கவும் வெப்பத்தின் தன்மையை ஒழுங்கு படுத்தவும் சருமம் உதவுகிறது. ஒருவருடைய உடல் வண்ணத்திற்கு மெலனின் தான் காரணம். உடலுக்கு மிகவும் தேவையான 'டி' வைட்டமினை சூரியனின் உதவியுடன் சருமம் உற்பத்தி செய்து உடல் நலத்தைக் காக்க உதவுகிறது.

நமது உடலில் ஏதாவது ஒரு காரணத்தால் வலி ஏற்பட்டால் அல்லது நமது உடல் சூடு, குளிர் போன்ற உணர்வுகளுக்கு ஆளாகும்போது சருமம் தான் அவை தொடர்பான உணர்வுகளை நமக்கு ஏற்படுத்தி எச்சரிக்கை செய்கிறது. நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து உடல் தேவைக்குப் பயன்பட்டது போக மீதமிருக்கும் கொழுப்பை உடல் சருமம்தான் சேமித்து வைத்துக் கொள்கிறது. இவ்வாறு உடல் சருமத்தால் கொழுப்பு



சேமிக்கப்படுவதால் தான் உடலின் தோற்றம் கவர்ச்சிகரமாக அமைகிறது.

சாதாரணமாக இளம் பெண்களின் உடல் வாளிப்பாக கவர்ச்சிகரமாக தோன்றுவதற்கு சருமத்தில் கொழுப்பு இருப்பது காரணம். ஆனால் சருமத்தில் இந்தக் கொழுப்பு சேமிப்பு ஓரளவுக்கு இருக்கும் வரைதான் அழகும் கவர்ச்சியும். இந்தக் கொழுப்புச் சேமிப்பு உடல் சருமத்தில் அதிக அளவு வந்து விட்டால் உடல் கனத்து குண்டாகிவிடும்.

உடல் சருமம் உடலின் பாதுகாப்புக்குச் சிறப்பாகப் பணியாற்றுகிறது. வெளி உலகத் தொடர்பு உடலுக்குள் நேரிடையாக

ஏற்படாத விதத்தில் தோல் பாதுகாக்கிறது. இதன் காரணமாக சுற்றுப் புறத்தில் உள்ள நோய்க் கிருமிகள் உடலுக்குள் புகாதபடி தடுக்கப்படுகிறது. சூரிய வெப்பம் மிதமாக இருக்கும் போது அது நமது உடலுக்குப் பலவித நன்மைகளை செய்கிறது.

நிறைய பேருக்கு வறண்ட சருமமாக, எண்ணெய்ப் பசையும் கலந்த இரண்டும் இணைந்த சருமமாக இருக்கிறது. அதாவது மூக்கின் பக்கவாட்டில் வறட்சியாகவும், மூக்கு நுனியில் தொடங்கி தாடைவரை எண்ணெய்ப் பசையோடும் இருக்கும். இவர்கள் மென்மையான லோஷன் ஒன்றைக் கொண்டு முகம் கழுவலாம். இது அதிக வறட்சியை உண்டு பண்ணாது. லைட் மாய்ச்சரைசர் லோஷனைப் பயன்படுத்தலாம். குளிர்ந்த நீரால் சோப்பு இல்லாமல் அடிக்கடி முகம் கழுவுவது நல்லது. இவ்வாறு செய்கிற போது சருமத்தின் இயல்பான தன்மை பாதுகாக்கப்படுகிறது.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும் பழக்கம் பெண்களின் சரும எழிலுக்குப் பேருதவியாக இருக்கிறது. மாதம் ஒருமுறை facial செய்வது முகத்திற்குப் பிரகாசத்தை கொடுக்கிறது. ஆரோ ஆயில் மூலம் நான் என் வாடிக்கையாளர்களுக்கு உடல் மினுமினுப்பாக இருக்க மசாஜ் செய்கிறேன். நறுமண வெந்நீர் மூலம் ஒத்தடம் கொடுப்பதால் மேலும் சருமம் பளபளப்பாகிறது. இயற்கையாகவே சிலரது சருமம் அதிக அளவில் எண்ணெய்ப் பசையைச் சுரக்கிறது. இதற்கு வசதியாக அவர்களது சருமத் துவாரங்கள் பெரிதாக அமைந்துள்ளன. குளிர் காலத்தில் அவர்களது சருமத்தில் வறட்சி ஏற்படாது.

50 கிராம் கசகசா, வெள்ளரிக்காய் 1, சந்தனத் தூள் 1 ஸ்பூன் இவற்றை நன்கு அரைத்து இரவு படுக்கப்போகும்போது pack போல் போட்டு ஒரு 10 நிமிடம் அப்படியே இருக்க வேண்டும். பிறகு முகத்தை நன்கு மசாஜ் செய்து கழுவிவிட வேண்டும். எண்ணெய்ப் பசை நாளடைவில் நன்கு குறையும். முகம் களைத்து சோர்ந்து போயிருக்கும் போது டிரஸ் செய்து கொண்டு வெளியில் கிளம்ப வேண்டியிருந்தால் வெள்ளரிக்காய் அரைத்துத் தயிருடன் கலந்து pack மாதிரி போட்டு 5 நிமிடம் கழித்து மேல் நோக்கி மசாஜ் செய்யுங்கள். பிறகு ஒரு டவலை கொதிக்கும் நீரில் நனைத்துப் பிழிந்து முகத்தில் ஒற்றி எடுக்கவும். பன்னீரில் நனைத்த பஞ்சினால் முகம் முழுவதும் துடைத்து பின் குளிர்ந்த நீரில் முகம் கழுவினால் முகம் புத்துணர்ச்சி பெறும்.

ஒரு சின்ன பாட்டில் பன்னீரை பிரிட்ஜில் வைத்து இருந்து பஞ்சினால் கழுத்துப் பகுதியில் தடவிக் கொள்ளவும். புத்துணர்வு நாள் பூராவும் இருக்கும். மூலிகைகளை கொண்டு உயர்தர facial pack தயார் செய்து வாடிக்கையாளர்களுக்குப் போடும்போது நல்ல பலனைப் பார்க்க முடிகிறது. முடி வளர்வதற்கு மூலிகை எண்ணெய் தயார் செய்து பக்க விளைவு இல்லாத ஹெர்பெல் வாக்ஸிங் செய்கிறேன். (இது போன்ற ஆலோசனைகளுக்கு என் தொலை பேசி: 4817157–ல் தொடர்பு கொள்ளலாம்) போதிய அளவு சத்து இல்லாததனால்தான் முடி இரண்டாக பிரிகிறது.

— ஹேமா லஷ்மண்
(அழகு மற்றும் சிகை அலங்கார நிபுணர்)

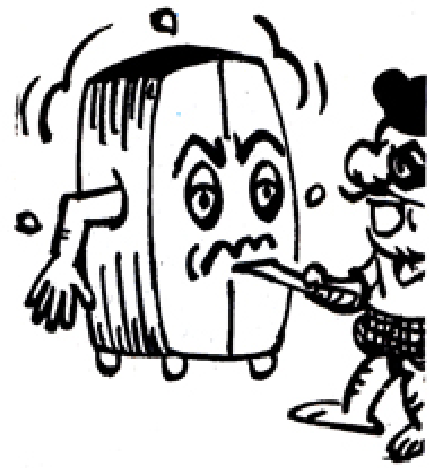
என் தோழி எப்பொழுதும் ஃப்ரிஜில் வைக்கும் இட்லி மாவு பொங்கி விடுவதாகக் கூறுவார். அதற்கு என் அம்மா வாழை இலையின் நடுவில் உள்ள காம்பை நறுக்கி மாவில் போட்டு வைத்தால் பொங்காது என கூறியதால், அது போல் போட மாவு பொங்கி வழிவதேயில்லை.

– பாலா



புதிய பகுதி

பார்த்தோம் சொல்கிறோம்



நம்மூர்வாசிகள் கவனிப்பார்களா?

சென்னையில் இருந்து சில மாதங்கள் முன்பு, மும்பைக்கு வந்தது என் குடும்பம். இங்கே பஸ் பயணம் தான் எளிதாக இருக்கிறது. நான் கவனித்தவரை, ஒரு பஸ் நிறுத்த்தில் இரண்டு பேருக்கு மேல் இருந்தால், தானாக ஒரு க்யு வந்து விடுகிறது. இதற்குப் பின்னால் வருபவர்கள் யாரும் சொல்லாமலே அந்த வரிசையில் நிற்பது எனக்கு மிக வியப்பு! அவரவர்களுக்கான பஸ் வரும் போது, வரிசை விட்டு விலகி, அமைதியாக அதே சமயம் வேகமாக பஸ்ஸின் பின்புற நுழைவு வழியாக ஏறுகிறார்கள். கடைசி நபர் கால் வைத்ததும் நடத்துநர் மணி அடித்து விடுவார். ஏறியவர்கள் இயல்பாக பஸ்ஸில் முன்புறம் நகர்கிறார்கள். நடத்துநர் டிக்கெட் கொடுப்பதும், பின்புறம் ஏறுபவர்களைக் கவனித்து மணி அடிப்பதும், அடுத்த நிறுத்தம் வந்ததும் மீண்டும் மணி அடிப்பதும்தான்.

இறங்குவதற்கு முன்புறம்தான். ஓட்டுநர், கடைசி நபர் இறங்கும் வரை பஸ்ஸை நிறுத்துகிறார். அவர் கவனிப்பால் முன்புறம் இறங்குபவர் பத்திரமாக இறங்குவதைப் பார்க்க முடிந்தது. ஒரு இடத்திலும் முன்புறம் ஏறவோ, பின்புறம் இறங்கவோ அனுமதி இல்லை. இதனால் விபத்துகள் அறவே தவிர்க்கப்படுவதுடன் ஒரு ஒழுங்கு நிலை என்னை அயர வைத்தது.

பஸ்ஸின் உட்புறம் 'பெண்கள்' என்ற பிரிவு இல்லை. அதே நேரம், வய தான பெண்மணியோ, கர்ப் பிணியோ ஏறினால் தானாக எழுந்து உட்கார இடம் தரும் மரியாதையும், கண்ணியமும் பொது வாக இருக்கிறது. சுபாவமாகவே மக் கள் ஒருவர் மேல் ஒருவர் இடித்துக் கொண்டு ஏறு வதோ, இறங்கு வதோ இல்லை.



இதையெல்லாம், பார்க்கும் போது, ஏன் நம் சென்னையில் பஸ் பயணம் இப்படி இல்லை என்ற எண்ணம் தானாக வருகிறது. நம் மக்களின் மனங்களிலும் இந்தக் கேள்வி தினம் தினம் எழும் என்பதை நாம் யாவரும் அறிவோம். ஆனால் யார், எப்படி இதனைச் செயலாக்குவது என்பதில் தான் குழப்பமும், சந்தேகமும். மக்களே முயன்றால் தவிர இந்த ஒழுங்கு முறை செயலாகாது. இதைப் படிக்கும் வாசகர்கள் முயன்றால் கூட, அவரவர் வட்டாரத்தில் இதை செயலாக்க முடியாதா என்ன?

– எஸ். ஸ்ரீஜாபாய்.

திருமண மண்டபச் சொந்தக்காரர்கள் கவனிப்பார்களா?

கல்யாண மண்டபத்தில் இப்போது எல்லா வசதிகளும் உள்ளன. குத்துவிளக்கு ட்ரேயுடன், பாலிகை சட்டியும், ஏஸியும் இப்படிக் காலத் திற்கேற்றபடி எல்லா வசதிகளும் உள்ளன. இருந்தாலும் நகைகள், பணம் இவற்றைப் பாதுகாப்பாக வைக்க வசதியில்லை. ஒரு பீரோ தருகிறார்கள் பெண் வீட்டாருக் கென்று. அதில் மணப்பெண்ணின் பொருட்கள் மட்டுமே வைக்க முடியும்.

கல்யாணத்திற்கு வந்திருப்பவர் களின் (வெளியூரிலிருந்து) விலை உயர்ந்த பொருட்கள் நகை, பணப் பை இவற்றைப் பத்திரமாக வைக்க

அருகே பக்கச் சுவரில் 10, 20 லாக்கர் வைத்து விட்டால் பாதுகாப்பாக இருக்கும். நகைகள் அதிகம் எடுத்து வராதிருந்தால் நல்லது. ஆசைக்காகக் கொண்டு வந்து பெட்டியோடு நாரை வார்த்தவர்கள் நிறைய பேர் உண்டு. லாக்கர் இருந்தால் அவ்வளவு சீக்கிரம் உடைக்க, திறக்க முடியாது. கல்யாண சீசன் இல்லாத போது வெளியூரிலிருந்து வரும் வியாபாரிகளுக்குப் பணம் பாதுகாப்பாக வைக்க இந்த லாக்கர்களை வாடகைக்கும் கொடுக்கலாம்.

– சுங்கா ராம்னாத்



சிறியவர் அறிவுரை சொல்லும் நேரமிது!

நாக்பூருக்கு அருகே உள்ள மலைவாசஸ்தலம் ஒன்றிற்கு, மூன்று ஆபீஸ் நண்பர்களின் குடும்பங்களோடு பிக்னிக் சென்றோம். இதமான குளிராக இருந்தது. காடு, மலை, நீர்வீழ்ச்சி என்று களைப்புத் தெரியாமல் சுற்றினோம். இரவு ஹோட்டலில் உட்கார்ந்தபோது தான் கால்வலி, முதுகு வலி தெரிந்தது. அப்போது அங்கு வந்த கல்லூரிப் பெண்கள் நால்வர், சாவகாசமாக சிகரெட் பிடித்து விட்டு சென்றதைப் பார்த்துத் திடுக்கிட்டேன்.

சப்பாத்தி, சப்ஜியோடு எங்கள் தமிழ நண்பர்கள் உற்சாக பானமும், சிக்கனும் ஆர்டர் செய்ய பாட்டில்களும் வந்து சேர்ந்தன. குழந்தைகள் இருக்கும் இடத்தில் இது அவசியமா? என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்தபோதே, நண்பரின் மனைவி, "ரொம்ப பெய்ன் ஆக உள்ளது" என்ற வாறு கிளாஸை நீட்டி, "கொஞ்சமாக விடுங்கள்" என்று தன் கணவரிடம் கேட்க, நாம் எந்த ஊரில், எந்த கலாச்சாரத்தில் இருக்கிறோம் என்று அதிர்ச்சியோடு உட்கார்ந்திருந்தேன். நான் பயந்தது போலவே, நண்பரின் இரண்டாவது படிக்கும் பையன், பாட்டிலில் என்னவென்று கேட்க, மருந்து என்று சொன்னவுடன், "மம்மி, எனக்கும் கை, காலெல்லாம் வலிக்கிறது மருந்து கொடு" என்று துளைக்க ஆரம்பித்து விட்டான். அனைவரும் பெரிதாகச் சிரித்து அசடு வழிந்தனர்.



சிக்கனைப் பார்த்த நண்பரின் சிறிய பெண், "அங்கிள், 'வீ ஷுட் நாட் கில் அனிமல்ஸ்' என்று எங்கள் மிஸ் சொல்லியுள்ளார்" என்றது. அதற்கு அந்த நண்பர், "முட்டையிலிருந்துதானே கோழி வருகிறது. நீ முட்டை சாப்பிடுகிறாய் அல்லவா? அது போல், சிக்கன் சாப்பிடுவது தவறில்லை" என்று அழகான ஆங்கிலத்தில் விளக்கம் தந்தார். உடனே அந்தச் சின்னப் பெண், "இல்லை அங்கிள், கோழிக்கு டு அய்ஸ், ஹார்ட் எல்லாம் இருக்கு. குட்டி குட்டியா இருக்கிற நிறைய கோழிக் குஞ்செல்லாம் பாவம். ஆனா முட்டைக்கு இதெல்லாம் இல்லை. நான் டாக்டர் சொல்றதுனால தான் முட்டை சாப்பிடறேன்" என்று பளிச்சென்று கூறினாள். நண்பர் முகத்தில் ஈயாடவில்லை.

தாங்கள் மதிக்கும் பெற்றோர்களிடத்திலேயே வேண்டாத பழக்கங்களைக் கண்டு பெரியவர்களிடத்திலிருந்து தவறான விளக்கம் பெறும் குழந்தைகளிடம், புத்தரின் பிராணி வதை தவறு என்ற கொள்கையையும், காந்தியடிகள் புலால் உண்டதால், வயிற்றில் ஆடு கத்தியது போல உணர்ந்த நிகழ்ச்சியையும், கஸ்தூரிபாய் நோயினால் அவதியுற்றபோதும் திராட்சை ரசம்(ஒயின்) பருக மாட்டேன் என்று அடம்பிடித்ததையும், பள்ளியில் பாடமாக நடத்தினால், அவர்கள் மனத்தில் படியுமா? என்பது சந்தேகம்தான்.

எப்போதாவது அவசியத்தின் பொருட்டே அளவோடு குடிக்கிறோம் என்று கூறலாம். ஆனால், அவசியமா, இல்லையா, அளவு எது என்று அறியாத

வயதிலேயே, அப்பா குடிக்கும் பானம்தானே என்று சுவைக்க ஆரம்பித்து விட்டு, அடிமையாகி, அளவுக்கதிகமாக குடிக்க ஆரம்பித்து விட்டால், முதலில் வீட்டுக்கும், அவர்களை மணந்து கொள்பவர்களுக்கும், பிறகு சுற்றி உள்ள எல்லாருக்குமே பிரச்னை ஆகி விடுவார்கள்.

நல்ல பழக்கங்கள் கொண்ட நம் பெரியோர்கள் நம்மை தைரியமாக கண்டித்தார்கள். எல்லாவற்றையும் கூர்ந்து கவனித்து கேள்வி கேட்கும் இந்தத் தலைமுறை குழந்தைகளை, தலைநிமிர்ந்து கண்டித்து நல்ல வழியில் நடத்திச் செல்ல வேண்டுமென்றால், தவறுகளை திருத்திக் கொண்டு, வேண்டாத பழக்கங்களை தவிர்ப்பதே நல்லது.

– பத்மாவதி முத்துக்குமார்.

வலிய உதவி செய்து வம்பில் மாட்டிக் கொண்ட என் தோழியின் அனுபவத்தை வாசகர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

நானும் என் தோழியும் பக்கத்து நகரியத்திலுள்ள அலுவலகம் ஒன்றில் பணியாற்றி வருகிறோம். தினம் பஸ்ஸில் ஒன்றாகவே சென்று ஒன்றாகவே திரும்புவோம்.

என் தோழிக்கு இளகிய மனது. பஸ்ஸில் கைக் குழந்தையுடன் நின்று கொண்டு வரும் பெண்களிடமிருந்து குழந்தைகளை வாங்கி மடியில் வைத்துக் கொள்வாள். உடைகள் கசங்கிப் போவதைப் பற்றி கவலைப்பட மாட்டாள்.

அன்று பஸ்ஸில் ஏகக் கூட்டம். என் தோழி வழக்கம் போல் பக்கத்தில் கைக் குழந்தையுடன் நின்று கொண்டிருந்த பெண்ணிடமிருந்து குழந்தையை வாங்கி மடியில் வைத்துக் கொண்டாள்.

சற்று தூரம் சென்றதும் அந்தப் பெண் இறங்குவதற்காகக் குழந்தையை என் தோழியிடமிருந்து வாங்கியவள், "ஐயோ! குழந்தையின் கொலுசைக் காணோமே!" என்று அலறினாள்.

என் தோழிக்குத் திக்கென்றது. நானும் திகைத்துப் போனேன். அந்தப் பெண் என் தோழியைப் பிடித்துக் கொண்டாள். "நீதான் திருடி விட்டாய்! கொலுசைக் கொடு!" என்று கூறி என் தோழியின் கைப் பையைப் பிடுங்கிக் கொண்டாள்.

என் தோழி கண்கலங்கி நிற்க, அவளால் எதுவும் பேச இயலவில்லை. "குழந்தை கொலுசு போட்டிருக்கவில்லை!" என்று நான் கூற, அப் பெண் விடுவதாயில்லை. அப் பெண் என்னையும் சேர்த்துத் திட்டினாள்.

பஸ்ஸில் உள்ளவர்கள் வேடிக்கைப் பார்க்க செய்வதறியாது நாங்கள் நின்றோம்.

பஸ்ஸின் பின்பக்கம் கூட்டத்தில் சிக்கியிருந்த அப் பெண்ணின் கணவர் முன் பக்கம் வந்து விஷயத்தைத் தெரிந்து கொண்டு கொலுசு தன்னிடம் இருப்பதாகக் கூறி கைப் பையிலிருந்து கொலுசை எடுத்துக் காண்பித்தார். எங்களுக்கு உயிர் வந்தது.

உடன் இருந்த பயணிகள் அவர்களைத் திட்ட ஆரம்பித்தனர். கொலுசு கணவனிடம் இருந்த கதை இதுதான் —

அப் பெண் பஸ்ஸுக்குக் கிளம்பு முன் வீட்டில் குழந்தைக்குக் கொலுசை மாட்டியிருக்கிறாள். பஸ்ஸிற்கு நேரமாகி விட்டதால் குழந்தையை கணவர் தூக்கிக் கொண்டு முன்னால் செல்ல, பின்னால் அப் பெண் வந்து கொண்டிருக்கிறாள்.

கொலுசு லூசாக இருந்ததால் குழந்தையின் காலிலிருந்து நழுவுவதைக் கவனித்தவர், அதைக் கழற்றி கைப் பையில் வைத்துக் கொண்டு விட்டார்.

பஸ் புறப்படத் தயாராக இருந்ததால், குழந்தையை மனைவியிடம் கொடுத்து பஸ்ஸின் முன்பக்கம் ஏற்றி விட்டு அவர் பின்பக்கம் ஏறிக் கொண்டு விட்டார். கொலுசை கழற்றி வைத்துக் கொண்டதை மனைவியிடம் தெரிவிக்க சந்தர்ப்பம் இல்லை.

கணவனும் மனைவியும் எங்களிடம் பலமுறை மன்னிப்புக் கேட்டனர். ஆயிரம் மன்னிப்பு கேட்டு என்ன? எனது தோழியின் மனது உடைந்து போய் விட்டது.

இடமறிந்து காலமறிந்து, தேவையறிந்து செய்வதுதான் உதவி! கைக் குழந்தையுடன் வரும் பெண்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்ற எண்ணம் இருந்தால் பேசாமல் நீங்கள் எழுந்து



உப்புமா என்றால் முகத்தைச் சுளிக்கும் குழந்தைகளைப் பார்த்திருக்கிறீர்கள். ஆனால், ரவையை தயிரில் ஊறவைத்து பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கொத்துமல்லி சேர்த்து வடையாகத் தட்டிக் கொடுங்கள். அத்தனை பேரும் போட்டி போட்டுக் கொண்டு ருசித்துச் சாப்பிடுவார்கள்.

– லலிதா செல்லப்பா

உங்கள் குழந்தைக்கு புதிய ஃபாரெக்ஸ் நியூட்ரி-பௌல் பரிசாகக் கொடுங்கள். அவன் அதைக் கண்டு மகிழ்வதைப் பாருங்கள்.



புதிய ஃபாரெக்ஸ் நியூட்ரி-பௌல் பாதுகாப்பானது. நீடித்து உழைக்கக் கூடியது. ஆரோக்கியமானது. ஃபாரெக்ஸ் உணவைக் கலந்து உங்கள் குழந்தைக்கு ஊட்ட முற்றிலும் சரியானது.

ஃபாரெக்ஸ் வீட் அல்லது ஃபாரெக்ஸ் ரைஸ் பேக்குடன் மட்டுமே இலவசம்.

Farex®

GROWING UP RIGHT

CONTRACT FRX 25209.TA

ஆஃபர் 31 டிசம்பர் அல்லது சரக்கு உள்ள வரை மட்டுமே.
இந்த ஆஃபர் இல்லாமலும் பேக்குகள் கிடைக்கின்றன.

நின்று கொண்டு உங்கள் இடத்தில் அவர்களை உட்கார்த்தி வையுங்கள்.

என் தோழியைப் போல வலிய உதவி செய்கிறேன் பேர்வழி என்று வம்பில் மாட்டிக் கொள்ளாதீர்கள்.

– ஆர். ராஜம்.

தரையில் தண்ணீர் ஜாக்கிரதை!

தண்ணீரின் சிறப்புகளை, அதன் மகத்துவத்தை நாம் அனைவரும் நன்கு அறிவோம். நம் மலரில் ஒரு சகோதரி, தண்ணீர் பருகுவதால் நமக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகளை மிக அழகாக விளக்கியிருந்தார். அதே தண்ணீர், ஒரு டம்ளர் அளவுதான் என்றாலும், நம் அஜாக்கிரதை காரணமாக தரையில் சிந்துவதால் நேரும் கோரமான பின்விளைவுகளை, நாம் கற்பனை செய்து கூடப் பார்க்க முடியாது!

கேஸ், நெருப்பு, மின்சாரம் இவற்றை அதிகவனமாகக் கையாளும் நம்மில் பலர், இந்தத் தண்ணீர் விஷயத்தில் அசட்டையாக இருந்து விடுகிறோம். இன்று பெரும்பாலான இல்லங்களில் அழகு, சுத்தம் செய்யும் வசதி இவற்றைக் கருதி, 'மொஸைக்' தரையே காணப்படுகிறது. அதில் சிந்தியிருக்கும் தண்ணீர், கண் பார்வை மங்கி வரும் வயதானவர்கள், பம்பரமாகச் சுழலும் வீட்டுத் தலைவி, கனவுலகில் மிதக்கும் இளையவர்கள், தளிர்நடை பயிலும் குழந்தை, அவசரமாகப் பறக்கும் ஆண்கள் – இவர்கள் கண்களுக்குப் புலப்படுவதில்லை.

இதன் விளைவாக, தண்ணீரில் கால் சறுக்கி விழுவதால், லேசான சிராய்ப்பு – களுக்கு முதல் கை கால் முறிவு, பின் மண்டையில் பலத்த அடி. இதன் காரணமாக பார்வை இழப்பு போன்ற பக்கவிளைவுகள் ஏன், மரணமே கூட சம்பவிக்கலாம்! முக்கியமாக, 'மெனோபாஸ்' நிலையிலிருக்கும் பெண்மணிகளுக்கு பெரும்பாலும் 'கால்சிய' சத்து குறைபாடு இருப்பதால், இவர்களுக்கு நேரும் எலும்பு முறிவு லேசில் குணமாவதில்லை.

என் நெருங்கிய உறவினர், 56 வயதான பெண்மணி. சிறு வயதில் பரதம் பயின்றவர். இனிய குரல்வளம் கொண்ட, பிரபலமான பாடகி. பழகுவதற்கு இனியவர். அன்பான கணவன், புகழ்கொடி நாட்டி வரும் குழந்தைகள், இயன்றவரை சமூகப் பணி என்று நிறைவான வாழ்க்கை வாழ்ந்து வந்தவர். மொஸைக் தரையில் கண்ணுக்குப் புலப்படாத தண்ணீர் குட்டையில் வழுக்கி விழுந்தார். கால் எலும்பில் தோன்றிய மயிரிழை விரிசல், எதிர்பாராதவண்ணம் பூதாகாரமாக வடிவெடுத்து, அவர் உயிரையே குடித்து விட்டது. ஆறு மாதமாக ஆஸ்பத்திரி வாசம், ஆயிரக்கணக்கில் பண விரயம், சொல்லொணா மனத் துயரம் –

சகோதரிகளே! 'சிந்தியது கையளவு தண்ணீர்தானே' என்று அசட்டையாக இருந்து விடாதீர்கள்! உடனுக்குடன் துடைத்து விடுங்கள். வாஷிங் மெஷினின் சோப்புத் தண்ணீரை பாத்ரூமிலோ, நடக்கும் இடங்களிலோ வழிய விட நேர்ந்தால், சோம்பல் படாமல் பெருக்கித் துடையுங்கள். அடிபடுவது நீங்களோ, உங்கள் குடும்பத்தவர் யாரோ – அதன் பின்விளைவுகளுக்குப் பொறுப்பானவரும், பாதிக்கப்படுவதும் நீங்களேதான்!

– சுமதி சுப்ரமணியன்.

ஒரு முதியவரிடம், ''வாழ்க்கை எப்படி இருக்கிறது?'' என்று கேட்டபோது, அவர் வீட்டு எதிரிலிருந்த பெரிய மரத்தைச் சுட்டிக்காட்டி, ''அதில் ஆங்காங்கே இலைகள் துளிர்க்கும் போது, 'வசந்தம் எவ்வளவு அழகாக இருக்கிறது!' என்று சிலாகிப்பேன். கிளைகளில் இலைகள் அடர்ந்து பொன்னிறக் கனிகள் ஊஞ்சலாடும் போது, 'மாரிக்காலம் எவ்வளவு நேர்த்தியானது!' என்று பூரிப்பேன். கோடையில் இலைகள் எல்லாம் உதிர்ந்து மரம் மொட்டையாக நிற்கும் போது அதன் வழியே வானத்தைப் பார்த்து, 'ஆகா! இந்த நட்சத்திரக் கூட்டங்கள்தான், எவ்வளவு அற்புதமாகக் காட்சியளிக்கின்றன!' என்று ரசிப்பேன்'' என்றார். இவரைப் போல் எப்போதும் வாழ்க்கையின் பிரகாசமான பகுதிகளைப் பார்த்து உற்சாகம் பெறுவோம்.

– லூசியஸ் ஆனூஸ் செனேகா

தகவல் : அ. ஷண்முகசுந்தரம்.





Milk Bikis®

MEGA-FUN OFFER



ராப்பர்களைக் குடுங்க, பரிசுங்களை அள்ளுங்க.





பிரிட்டானியா



மில்க் பிக்கீஸ் மெகா–ஃபன் சலுகை

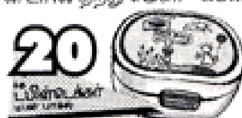




மூலம் இப்போது உங்கள் 100 கிராம்

மில்க் பிக்கீஸ் ராப்பர்களை அருகிலுள்ள மில்க் பிக்கீஸ்

ராப்பர் எக்ஸ்சேஞ்ச் சென்டரில் தந்து மெகா–ஃபன் பரிசுகளைப் பெறலாம்!





Lintas Bil 2012

இந்த சலுகை பிரத்தியேகமாகக் குறிப்பிடப்பட்ட பிரிட்டானியா மில்க் பிக்கீஸ் 100 கிராம் பேக்குகளுக்கு மட்டுமே.
சாதாரண பேக்குகளும் கிடைக்கும். இந்த சலுகை தமிழ்நாட்டில் மட்டும்.



அபத்தமான சினிமா நியாயங்கள்

தமிழ்க் கதாநாயகிகளைப் பொறுத்த வரை ஒரு விதத்தில் இது பொற்காலம். அதாவது புடவையோ, சுரிதாரோ கண்ணியமான உடையில் மட்டுமே கதாநாயகி படம் முழுவதும் வந்தால் கூட இதனால் வசூல் பாதித்து விடாது என்று தயாரிப்பாளர்களும் இயக்குனர்களும் ஒரு வழியாக நம்பத் தொடங்கிவிட்டார்கள்.

'உன்னிடத்தில் என்னைக் கொடுத்தேன்' பட வெற்றிக்குப் பிறகு, "இனி கவர்ச்சி வேடங்களில் நடிக்க மாட்டேன்" என்று அறிக்கை விட்டிருக்கிறார் ரோஜா புடவை அணிந்தே பல காட்சிகளில் தோன்றி வந்த மீனா 'நாமிருவர் நமக்கிருவர்' படத்தில் மிகவும் கவர்ச்சியான உடைகளில் வந்ததற்கு ரசிகர்களிடமிருந்து கண்டனம் (அந்தக் கவர்ச்சியாலும் படத்தைக் கரை சேர்க்க முடியவில்லை). முதல் படத்தில் கவர்ச்சி நடனம் ஆடிய தேவயானி 'காதல் கோட்டை'க்குப் பிறகு இழுத்துப் போர்த்தியபடிதான் படங்களில் வருகிறார். சமீபகால வரவுகளான சுவலட்சுமி, கௌசல்யா ஆகியோர் கதையிலும், கண்ணிய உடைகளிலும் தனி கவனம் செலுத்துகிறார்களாம். அவ்வளவு ஏன் கிளுகிளுக்குப்புக்காகவென்றே படங்களில் புக் செய்யப்பட்ட ரம்பாவை, 'தேசிய கீதம்' படம் முழுவதும் தாவணி மற்றும் புடவையோடு உலவவிட்டு அவரது பாத்திரத்தையும் கண்ணியமானதாகப் படைத்திருக்கிறார் இயக்குனர் சேரன். (விநியோகஸ்தர்களின் வற்புறுத்தலின் காரணமாக ஒரு பாடலை கடைசியில் சேர்த்து அதில் அவரை வழக்கமாகத் தோன்றும் உடைகளில் உலவவிட்டிருப்பது வேறு விஷயம்).



ஆக, "கொஞ்சூண்டு நடிப்பு இருந்தாலும் பரவயில்லை, கொஞ்சுண்டு உடையோடு நடிக்க தயாரென்றால் தமிழ்ப்பட கதாநாயகி ஆ விடலாம்" என்ற காலம் மலையே விட்டது. ஹீரோயினுக்கும் சத்தான பா திரம், நடிப்புத் திறமைக்கு வாய்ப்ப கண்ணிய உடை என்ற ஆரோக்கியமா போக்கு உருவாகி வருவது சந்தோஷம்தா ஆனால்... ஆனால் வேறொரு கோணத்தி பார்க்கும்போது "ஒரு அடி முன்னேறினா இரண்டு அடி பின்னால் தள்ளுகிறார்களே கத நாயகிகளை இந்த இயக்குனர்கள்" என்ற தார்மீக கோபத்தை உண்டாக்குகின்றன சமீபத்தில் வெ வந்துள்ள சில திரைப்படங்கள்.

'காதலா காதலா' என்ற படம். இதில் கமல் செளந்தர்யாவையும், பிரபுதேவா ரம்பாவையும் காதலி

பார்கள். இரண்டாவது ஜோடி திருமணமும் செய்து கொண்டு விடுவார்கள். ஏதோ ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் தாங்கள் தங்கியுள்ள வீட்டுக்கு சொந்தக்கார அம்மாவிடம் கமலும் ரம்பாவும் தங்களைத் தம்பதிகள் என்று கூற (அதுவே கேவலம்), அதே அம்மாவின் எதிரில் அதுவரை மாப்பிள்ளையைப் பார்த்திராத ரம்பாவின் அப்பா வந்துவிட, "இவர் தான் என் கணவர்" என்று கமலை அறிமுகப்படுத்துகிறார் ரம்பா. நகைச்சுவை என்ற போர்வையில் எவ்வளவு கேவலம்! சில நாட்கள் அந்த ஊருக்கு வந்திருக்கும் மாமனார் அதற்குப் பிறகு மகள் – மாப்பிள்ளையை சந்திக்கவே மாட்டாரா என்ன? போதாக்குறைக்கு அந்த வீட்டுக்கே வந்து சேரும் ரம்பாவின் கணவர் பிரபு தேவாவை வீட்டு சமையல்காரராக அறிமுகப்படுத்துகிறார்கள்! இதுமட்டுமல்ல. 'ஒரு குழந்தை பிறந்து விட்டது என்று எழுதினால், தங்கள் சம்மதமின்றி மகளின் திருமணம் நடந்திருந்தாலும், அதை பெற்றோர் மன்னித்து விடுவார்கள்' என்ற எதிர்பார்ப்பில் தனக்குக் குழந்தை பிறந்த விட்டதாக ரம்பா எழுத, எதிர்பாராமல் திடீரென்று பெற்றோர் வந்து விட்டதும், பிச்சைக்காரி ஒருத்தியின் குழந்தையை தங்கள் குழந்தை என்று கூறுகிறார் ரம்பா.



நகைச்சுவை படங்களில் பெரிதாக லாஜிக்கை எதிர்பார்க்க முடியாதுதான். சில அபத்தங்களும் இருக்கும்தான். ஆனால் அதற்காக திருமணம் தாய்மை போன்ற உன்னதங்களை கமலஹாசன் போன்ற சிறந்த கலைஞர்கள் திரையில்(லும்) இப்படி மலினப்படுத்துவது தவறு.

'பத்தினி' என்று ஒரு படம். இதில் மனைவி குஷ்புவின் மனதை ரணப்படுத்தும் சாடிஸ்ட் கணவன் பிரகாஷ் ராஜ். அவன் இறந்துவிட (அதாவது அப்படி நம்பப் பட) குஷ்பு விதவையா கிறார். வெள்ளைப் புடவையில் வாழ்கிறார். அப்போது விதவைகள் மறுவாழ்வு' பற்றி நடைபெறும் ஒரு கூட்டத்தில் திடீரென்று மைக்கைப் பிடிக்கும் அவர் ஒரு சுகமும் அறியாத என்னை மாதிரி இளம் விதவைகள் படும் வேதனை உங்களுக்குத் தெரியுமா? ங்களில் யாராவது இப்படிப்பட்டவர்களுக்கு வாழ்வு கொடுப்பீர்களா?" என்று கேட்க, ஜெயராம் அவரை மணக்கிறார். அதென்ன "ஒரு சுகமும் அறியாத?" வேறொன்றுமில்லை திருமணமான அந்த ஒரு வருடமும் பிரகாஷ்ராஜ் குஷ்புவைத் தொடாமலே இருந்து சித்தரவதை செய்கிறாராம். அதாவது கன்னி ழியாத விதவையாக இருந்தால்தான் மறுமணம் என் தையே நம் தமிழ் ரசிகர்கள் ஏற்றுக் கொள்வார்கள் ன்பது இயக்குனர்களின் முடிவு. இதே இயக் னரின் – தீபாவளி ரிலீஸாக இருந் ருக்க வேண்டிய –

உங்களின் கனவு இல்லத்திற்கு

Booking Open

METTUPALAYAM ROA



எழில்மிகு இல்லங்களை உருவாக்கி
தரும் ஸ்ரீவத்ஸா, கோவையில்
உங்களுக்காகவே அளிக்கிறது இரண்
சாய்ஸ் – ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்
மற்றும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வியூ. இங்
காண்பீர் உங்கள் தேவைக்கேற்



Duplex House



Apartments

ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ்

- ஊட்டி செல்லும் வழியில் கோவை ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மீ. தொலைவில்.
- கிளப்ஹவுஸ், நீச்சல் குளம், சூப்பர் மார்கெட், உடற் பயிற்சி மையம், 24 மணி நேர பாதுகாப்பு.
- 24 ஏக்கர்களில் வில்லா, டூப்ளக்ஸ் வீடுகள் மற்றும் அப்பார்ட்மெண்ட்ஸ்.



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் லிட்.

கோயம்புத்தூர்: 8/2, மேட்டுப் பாளையம் ரோடு, கோயம்புத்தூர், 641 043. போன்: 91-0422-437422, 432574, 432184, 441481. ஃபேக்ஸ்: 91-0422-430899. தந்தி: SRIVATSACO
Email: <Sreevatsa.cbe@smy.sprintrpg.ems.vsnl.net.in> Web site: http://www.sreevatsa.com

'பொண்ணு வீட்டுக்காரன்' திரைப்படத்திலும் மைய இழை 'விதவை மறுமணம்' பற்றிதான். இதிலும் ப்ரீதா திருமணம் செய்து கொண்டு புக்ககம் செல்லும் அன்றே (அதாவது சாந்தி முகூர்த்தத்திற்கு முன்பே) அவர் கணவன் விபத்தில் இறந்துவிட, ப்ரீதா வெள்ளைச் சேலை உடுத்துகிறார்.

கணவனை இழந்த பெண்கள் அப்படியே தொடர்ந்து வாழ்க்கையை எதிர் கொள்வதோ, மறுமணம் செய்து கொள்வதோ அவரவர் விருப்பம். இரண்டையுமே ஏற்றுக் கொள்ளும் அளவுக்கு சமூகம் பக்குவப்பட்டு வருகிறது. இந்த நிலையில் திருமணமான ஆனால் ஆண் பெண் உறவை உணர்ந்திராத விதவைகள் மறுமணம் செய்து கொள்வதே நியாயம் என்ற கருத்தை தற்செயலாகவோ, மறைமுகமாகவோ திரையில் கூறுவது அநீதி. பெண்களின் முன்னேற்றத்தை பின்னடைவு கொள்ள வைக்கும் முயற்சி என்று கூட சொல்லலாம்.

இதே போல - சொல்லப் போனால் இதை விட அதிர்ச்சியான - இன்னொரு அபத்தமும் மற்றொரு சமீபகாலப் படத்தில் நடந்திருக்கிறது.

சில வருடங்களுக்கு முன்பு 'புதிய பாதை' என்றொரு படம் வெளி வந்தது. அனாதை வாழ்க்கையால் முரடனான ஒருவனை மாற்றிக் கனிய வைக்கிறாள் கதாநாயகி என்கிற அளவில் பாராட்டுக்குரிய அந்தப் படத்தின் மறுபக்கம் கொடுமையானது. முன் பின் தெரியாத ஒரு கைக்கூலியால் திருமணத்துக்கு முன்னால் கற்பழிக்கப்படுகிறாள் கதாநாயகி. உண்மையை அறிந்த பிறகும் அவளைத் திருமணம் செய்து கொள்ள முன்வருகிறார் மணமகன். மறுத்து விட்டு, வேலை மெனக்கட்டு "அந்தக் கைக்கூலியையே திருமணம் செய்து கொள்வேன்" என்று அவன் ஊருக்குச் செல்கிறாள் கதாநாயகி!

இது என்ன அபத்தம்? தன்னைக் கற்பழித்த மிருகத்திடமே வாழ்க்கைப்படும் பெண்களால் நிம்மதியாக வாழ முடியுமா? "ஏண்டா அந்தப் பொண்ணை கட்டிப் புடிச்சியாமே. அதனாலே நீதான் அவளை கட்டிக்கணும்" என்று பஞ்சாயத்தில் தீர்ப்பு சொல்வது (நிஜமோ, திரையிலோ) எவ்வளவு பொறுப்பற்றத்தனம். அவன் ஏற்கெனவே திருமணமானவனாக இருந்தால்?

இதெல்லாம் போதாதென்று இதற்கு இன்னொரு அபத்தப் பரிணாமத்தையும் காட்டியிருக்கிறார்கள் 'வீரம் விளைஞ்ச மண்ணு' என்ற படத்தில்.

தன்னை இன்ஸ்பெக்டர் ஒருவன் கெடுத்து விட தூக்கில் தொங்குகிறாள் விஜயகாந்தின் தங்கை. அந்த இன்ஸ்பெக்டரை மயானத்துக்கு உதைத்து இழுத்து வருகிறான் கதாநாயகன். "கெட்டுப் போனவங்கற பட்டத்தோடு கொள்ளி வைக்கப்பட்டா என் தங்கையின் கட்டை வேகாதுடா" என்று உறுமியபடியே, அந்த இன்ஸ்பெக்டரின் கையால் குங்குமத்தை எடுக்க வைத்து சடலமாய் கிடக்கும் தங்கையின் நெற்றியில் இட வைக்கிறார்; தாலி கட்ட வைக்கிறார். பிறகு அந்த இன்ஸ்பெக்டரையே அவளுக்குக் கொள்ளி போட வைக்கிறார்.

கிராமத்து தாய்க்குலங்களை சென்டிமெண்ட் குளத்தில் மூழ்கடிப்பதற்காக எடுக்கப்பட்டிருக்கும் இந்தக் காட்சி பதைக்க வைக்கிறது. எவன் தன்னை சின்னா பின்னப்படுத்தினானோ, எவனது மிருக வெறியால் தான் தூக்குப் போட்டுக் கொண்டாளோ, அவனது கையால் தாலி கட்டிக் கொண்டு சுமங்கலியாகச் சாவதை(?) ஒரு பெண்ணின் ஆன்மா ஏற்றுக் கொண்டு அமைதியடையுமா?

விரச நடனங்களிலும், ரத்தம் பொங்கும் சண்டைக் காட்சிகளிலும் மட்டுமல்ல, பெண்களை உயர்த்துவது போல், அவர்களது நிலையை வெகுவாக பின்னுக்குத் தள்ளும் மேற்படி காட்சிகளிலும், கதையமைப்புகளிலும் கூட சென்சார் கவனம் செலுத்த வேண்டும். சொல்லப் போனால் கவர்ச்சிக் கதாநாயகிகளை விட ஆபத்தானவை இது போன்ற வக்கிர சிந்தனைகள்.

— ஜி.எஸ்.எஸ்.

திருவாதிரை களி
செய்ய அரிசி, பருப்பு
ஒரு பங்கு எனில் 2½ பங்கு
ஜலத்தைக் கொதிக்க விட்டு
ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு ரவை
போல் உடைத்ததைக் கொட்டிக் கிளறி
குக்கரில் சாதம் பருப்புடன் வேக விட
வேண்டும். வெல்லத்தைக் கெட்டிப்
பாகானதும் தேங்காய், முந்திரி, ஏலம்
சேர்த்து குக்கரில் உள்ள களியை சூட்டுடன்
பாகில் போட்டுக் கிளறினால் உதிர் உதிராக
இருப்பதுடன் ஒரு வாரம் வரை கெடாது.
அடிக்கடி கிளற வேண்டியதும் இல்லை.
— கல்யாணி



ஸ்ரீராஜராஜேஸ்வரி

ராஜராஜேஸ்வரி தேவி – சிம்புள் பறவை. சிம்புள் பறவை என்பது என்ன? நாம் நம்புவது நம்முடைய வினையை. நமக்கு மிகுந்த கஷ்டம் வரும்போது நாமே நம்மைக் கேட்டுக் கொள்வது நம்முடைய வினையா? முயற்சியா? என்பதைத்தான். கஷ்டம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க அதன் பிடியிலிருந்து தப்ப முடியாமல் தவிக்கும் நேரத்தில் வினையைத் தவிர யாரையும் எண்ணி வருந்துவதில்லை. கஷ்டம் நம்மை அப்படி பாடாய் படுத்தும். இந்த ஜன்மத்தில் வருகின்ற கஷ்டம், துன்பம் யாவும் – முன் செய்த வினையே என்று எண்ணிப் புலம்புவோம். வினை அப்படி புலம்பச் செய்கிறது.

நம்முடைய கஷ்டத்தை (வினையை) வேறு ஒருவருக்கும் தரஇயலாது. அப்படி அக்கஷ்டத்தை ஏற்பவரும் யாருமில்லை. சுகத்தில் பங்கு கொண்டவர்கள் கஷ்டத்தில் விலகிவிடுவார்கள்.

நம்மோடு பிரியமாய் இருந்தவர்கள் கூட நம்மை வெறுப்பார்கள். வினைக்கு ஒப்பாக சிங்கத்தைச் சொல்லலாம். காட்டில் மிகக் கொடிய மிருகம் சிம்மம். வீரமிக்க மிருகம் சிம்மம்தான். முன் வினையின் மொத்த உருவம் சிம்மம். இந்த சிம்மமாகிய முன் வினை நம்முன் பாய்ந்து அழிப்பதற்கு தயாராய் வருகிறது. சிம்மம் பாய்ந்து நம்மை அழிக்கப் போகிறது என்ற பயமே நம் மரணத்தைச் சீக்கிரம் கொண்டு வந்துவிடும். சிம்மத்தை அழிப்பதற்கு அதைக்காட்டிலும் பலமிக்க வீரமிக்க மிருகம் வந்தாலே ஒழிய சிம்மத்தை அழிக்க முடியாது.

வினையாகிய சிம்மத்தை அடக்குவதற்கு, அதை அடக்கி, மேலும் அதன் பலத்தை, வேகத்தை கட்டுப்படுத்துவதற்கு சாமான்ய மற்றொரு மிருகத்தாலோ, அல்லது நம்மாலோ முடியாது. இதிலிருந்து மீளவே முடியாது. இனி தப்ப முடியாது என்ற நிலையில் நம்மைக் காப்பாற்றுபவளாகிய, 'ராஜராஜேஸ்வரி – உன்னைத் தவிர வேறுமில்லை, நீயே கதி' என்று ஓங்கி, உரக்க கூக்குரலிடும் போது அவள் சிம்புளாக வருகிறாள்.



சிம்மத்தை விட வலுவாக வீரமாக எட்டுக்கால்கள், பெரிய இறக்கைகள், கொண்டு அந்த சிம்மமாகிய கொடிய கர்ம வினையை கஷ்டத்தை, துன்பத்தை அழிக்க பறவையாக வருகிறாள். தன் எட்டுக் கால்களால் சிம்மத்தை அலக்காக மேலே தூக்குகிறாள். அங்கும் இங்கும் ஓடி சிம்மம் தப்பிக்க வழியில்லாமல் மாட்டிக் கொண்டு தவிக்கிறது. சிம்மத்தைக் கொன்று அப்பறவை தன் குஞ்சுகளுக்கு ஆகாரமாகக் கொடுத்து விடும். சிம்மம் பறக்காது. சிம்புள் பறவை பறக்கும். சிம்மத்தைக் கொன்று, சிம்மத்திடமிருந்து நம்மைக் காப்பதால் சிம்புள். புள் என்றால் பறவை. சிம்மமாகிய வினையிடமிருந்து புள்ளாகிய பறவையாய் வந்து ராஜராஜேஸ்வரி காப்பதால் சிம்புள் பறவையானாள். சிம்புள் பறவையென்றால் சரபப் பட்சியாகும்.

இம்மாதிரி கருணை புரியும் ராஜராஜேஸ்வரி தேவி நான்கு திருக்கரங்களை உடையவள். ஒரு கையில் பஞ்சபாணம். (ஐந்து புஷ்பங்கள்) மற்றொரு கையில் கரும்பு வில், இன்னொரு

கையில் அங்குசம், இன்னொரு கையில் பாரம் தாங்குபவள். வீராசனத்தில் அமர்ந்திருப்பவள். ராஜராஜர்களுக்கு ஈச்வரி, எட்டு திசைகளுக்கும் அதிபதியான இந்திரன், யமன், வருணன், நிருருதி, வாயு, குபேரன், ஈசானன், அக்னி - இவர்கள் ராஜாக்கள். இவர்களுக்குத் தலைவர்கள் பிரும்மா, விஷ்ணு ருத்திரன் ஆகிய இம் மூவர்கள். இவர்களில் பிரும்மாதிகளுக்கும் ஈசுவரர், தேவர்களுக்குள்ளே பெருமைமிக்கவர், மகாதேவரான காமேச்வரன். இவர்கள் அனைவர்க்கும் ஈசுவரி ராஜராஜேஸ்வரி.

அரசனின் ஆளுகைக்குட்பட்டது ராஜ்ஜியம். ராஜராஜர்களான பேரரசர்கள், திக் பாலகர்கள், பிரும்மா, விஷ்ணு, ருத்திரன் மகாதேவன் முதலானோரது ஆளுகைக்குட்பட்ட ராஜ்ஜியங்கள் அனைத்தையும் தேவி அளிப்பாள். ராஜராஜேஸ்வரியின் அருளால்தான் பேரரசர் முதலானோருக்கு இந்த அரசுரிமைகள் கிடைத்துள்ளன. தன்னை அண்டியவர்களைத் தேவி அரச பீடத்தில் அமர்த்துகிறாள். உலகிலுள்ள ராஜ பதவிகள் அனைத்தையும் அளித்தாலும் வேண்டாம் என புறக்கணித்துத் தேவியை மட்டும் பற்றி அடைந்தவர்கள் தன்னலமற்ற அடியார்களே தனது தெய்விக அரசாட்சியை திறம்பட நடத்தவல்லவர்கள் என அறிந்து ராஜராஜேஸ்வரி அவர்களை அரசர்களாக்குகிறாள். அரசர்களுக்கும் அரசன், பேரரசன், சக்கரவர்த்தி 'ஸம்ராட்' எனப்படுபவன். பல அரசர்களை வென்று பேரரசர்களால் மட்டும் நிறைவேற்றத்தக்க ராஜசுயம் முதலிய வேள்விகளைச் செய்தவன் ஸம்ராட். அவனது ஆளுகை ஸாம்ராஜ்ஜியம். அதனையும் அதனை ஆளும் சக்தியையும் அருள்பவள் ராஜராஜேஸ்வரி தேவி.

நாட்டை அடக்கி ஆள்பவனாகக் கம்பீரமும் நெருங்க முடியாத தேஜசும் கொண்டவனாகப் பயம் தரும் சிம்மாசனத்தில் அரசன் வீற்றிருப்பான். அரசன் அமரும் சிம்மாசனம். ஆசனங்களுக்குள்ளே சிங்கம், பய உணர்ச்சி ஊட்டுவதும், சிறப்பு மிக்கதுமான சிம்மாசனம். நாட்டைச் சுற்றி வரும் அரசனிடம் கண்ட பரிவும் நெருக்கமும் சிம்மாசனத்தில் அமர்ந்திருப்பவனிடம் காண முடியாது. அங்கு மக்களின் விருப்பம் நிறைவேறும். இங்கு அரசனின் விருப்பம்தான் நிறைவேறும். அடக்கி ஒடுக்கும் சக்தி இங்கே ஒளிவிடும். உலகாகிற சாம்ராஜ்யத்தையே அடக்கி ஒடுக்குமிடமானதால் ஸ்ரீமத் சிம்மாசனம். அரசர்களுடைய அடக்குகின்ற சக்தி கட்டுக்குட்பட்டது. ராஜராஜேஸ்வரி தேவியின் சக்தி கட்டுக்கடங்காதது.

உலகமாகிற சாம்ராஜ்ஜியத்தைத் தன் இஷ்டப்படி அடக்கியாளும் சக்திமிக்க ஈசுவரி இவள். ஸ்ரீவித்யா உபாசனையில் முக்கியமான தேவி. எளிதில் கிட்டாத, யாருக்கும் கிடைக்காத வழிபாடு. ராஜராஜேஸ்வரி ஆராதனையை மனு, குபேரன், மன்மதன், இந்திரன், சந்திரன், துர்வாஸர், பிரம்மா, விஷ்ணு, ருத்திரன், அகஸ்தியர், சூரியன், கணபதி, முருகன் ஆகியோர் செய்து வழிபட்டுள்ளனர். ஸ்ரீவித்யா என்ற சொல்லுக்கு ராஜராஜேஸ்வரி தேவி என பொருளாகிறாள். ஆதி பராசக்தி எனப் போற்றப்படுபவள் இவள்தான்.

பக்தர்கள் மீது மிகுந்த பிரியம் கொண்டவள். இவளை வழிபடுபவர்க்கு இவளே பிரியமாகமாறி அப்பிரியத்தில் தன்னை இணைத்துக் கொள்பவள். ஸர்வமந்த்ரத்திற்கும் ஈசுவரி, அகிலேச்வரி, ஸகல ஆகம ஈசுவரி, ஸர்வ வித்யேச்வரி, ஸர்வயோகேச்வரி, ஸர்வபீடேச்வரி, ஸர்வ வாகீச்வரி, ஸர்வ தத்வேச்வரி - இந்த ராஜராஜேஸ்வரிதான். இந்த ராஜராஜேஸ்வரி தேவியை உபாஸித்து உத்தம நிலையை அடைந்தவர்தான் பரமஹம்ஸ ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள். புவனேஸ்வரியை சென்னை அம்பத்தூர் கங்கை நகர் ஸ்ரீபரத்வாஜ ஆசிரமத்தில் பிரதிஷ்டை செய்திருந்தாலும், ஆவாஹன தெய்வம் ராஜராஜேஸ்வரி தேவிதான். ஐம்பது வருட காலமாக இவர் வழிபடும் விக்கிரகம் ராஜராஜேஸ்வரி அம்பாள்தான். தி

வெள்ளைத் தழும்பா எங்கே?

தீயினால் சுட்ட வடுவோ, அல்லது வேறு காரணத்தால் ஏற்பட்டதோ தோல் மேல் வெள்ளையாக, அசிங்கமாக ஆகி விடலாம். நன்றாக உலர்ந்து கீழே விழுந்த அரச இலைகளை எடுத்து, அதை நன்றாகத் தீயிலிட்டுக் கருக்கி, அந்த பஸ்மத்தை ஒரு கிண்ணத்தில் இட்டு, நல்ல தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்துத் தடவி வர நாளடைவில் வெள்ளைத் தழும்பைத் தேட வேண்டி வரும். அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

- ஜெயா



வல்லிக்கேணியில் இவரது இல்லத்தில் ராஜ ராஜேஸ்வரிதான் இப்போதும் கொலு வீற்றிருக்கிறாள். நான்கு கரங்கள் உடையவளாய், கரும்பு வில், பாசம், அங்குசம், பஞ்சபுஷ்பங்களை ஏந்தி விராசனக்கோலத்தில் தங்கக் கவசம் பூண்டு, காட்சியளிக்கிறாள்.

முத்துமாலை, வெள்ளியிலான வீணை, கிளி, தங்க அட்டிகை, காசுமாலை, கருகுமணி சரம், தங்க கிரீடத்தில் பிறைச் சந்திரன் என ஜொலிப்பாள். இவளது திருவடியில் 'த்யாயேத் ரத்ன கடஸ்த ரக்த சரணாம்'' என்றபடி வெள்ளிக் குடம் இருக்கும். இதில் இந்தத் தேவி தன் வலது திருவடியை வைத்தபடி இருப்பாள். அதில் நானாவித ரத்னங்கள் மற்றும் முத்துக்களை போட்டு வைத்திருப்பார் ஸ்வாமிகள். ஈரேழு பதினாலு புவனங்களும், அண்ட சராசரங்களும் தனது திருவடியில் ரத்னமயமாக தாங்கியிருப்பதாக ஐதிகம். அதன் பக்கத்தில் ஸ்வர்ண ஸ்ரீசக்ரமேரு - இவற்றைத் தாங்கும் வெள்ளி மண்டபம். வெள்ளி மண்டபத்தை சந்தன ஊஞ்சலில் அமர்த்தி, தேவியின் வலப் பக்கத்தில் நெய் விளக்கும், இடப் பக்கத்தில் நல்லெண்ணெய் விளக்கும் ஏற்றி வைத்திருப்பார். இந்த சந்தன ஊஞ்சல் பெரிய அறுகோண மண்டபத்தேரில் ஊஞ்சலாடும். இதைக் காண்பதற்கு மேலேயிருந்து புஷ்பக விமானம் வந்து விட்டதோ எனத் தோன்றும்படியாக பிரமிப்பைத் தரும். பூவாசமும், சந்தன வாசமும் தெய்வீக நிலைக்குக் கொண்டுச் செல்லும்.

இந்த ராஜராஜேஸ்வரி விக்கிரகத்தை ஸ்ரீஸ்வாமிகள் எந்த ஊருக்குச் சென்றாலும் கொண்டுச் செல்வார்கள். ரிஷிகேசம், ஹரித்துவார், இங்குள்ள கங்கை நதி, காவிரி, பண்டரிபுரத்திலுள்ள சந்திரபாகா நதி, காலடியிலுள்ள பூர்ணா நதி, நாசிக்கிலுள்ள கோதாவரி, கிருஷ்ணா நதி, நர்மதை, தலைக்காவேரி, கொல்லூரிலுள்ள சௌபர்ணிகா நதி, திரிவேணி, மற்றும் புண்ணியத் தீர்த்தங்களிலெல்லாம் அன்னையை நீராட்டியுள்ளார்கள். அப்புண்ணிய நதியில் சிறுமேடை அமைத்து அந்நதி நீரை அன்னைக்கு அபிஷேகம் செய்து விரிவான பூஜை இத்தியாதிகளுடன், ஆராதனை செய்துள்ளார்கள்.

ஒரு நாளைக்கு ஏழு விதமான ஸஹஸ்ர நாமங்கள் சொல்லி அன்னை ராஜராஜேஸ்வரியின் திருவடியில் புஷ்பங்களால் அர்ச்சிப்பார்கள்.

வாசனைப் புஷ்பங்கள் எப்போதும், ராஜ ராஜேஸ்வரியின் மண்டபத்தின் சூழ்ந்திருக்கும். தாமரையும், ரோஜாவும் அரளியும், மல்லியும் பிரதானமாய் இடம் பெறும். சக்தி மிக்க ராஜ ராஜேஸ்வரி விக்கிரகம் இது. மந்திர சக்தியும், ஸ்ரீஸ்வாமிகளின் தவமும் உரு ஏறப் பெற்ற சிலை. பார்த்துக் கொண்டேயிருக்கலாம். நம்மோடு, நம்மைக் கண்டு உரையாடுவது போலிருக்கும். நம்மீது புனிதம் வந்தடைவது போலிருக்கும். அத்தர், ஜவ்வாது இவற்றை சந்தனத்தில் சேர்த்து மேருவிலும், அன்னையின் திருவடியிலும் வைப்பார். இந்த சந்தனமே பக்தர்களுக்கு பிரசாதமாய் கொடுப்பார்.



குழந்தைகள், ஆண்கள் என யாராக இருந்தாலும் குளித்த உடன் டவலால் ஈரம் துடைப்பதற்கு முன், படிகாரத் துண்டால் தேய்த்து, பின் ஆடை அணிந்து பாருங்கள். காலை முதல் இரவு வரை வேர்வை வாடை வரவே வராது. அதே போல் ஆண்கள் தங்களது ஷேவிங்கிற்குப் பிறகும், படிகாரத்தால் தேய்க்க, சருமம் மிருதுவாக இருக்கும்.

- பாலா இராஜேந்திரன்

பம்பாய் காட்கோபர், கரோடியா நகர் பஜன் சமாஜத்தில் ராஜராஜேஸ்வரி தேவி ஓர் அபூர்வ லீலை நடத்தினாள். ஸ்ரீஸ்வாமிகள் மும்பாயில் முகாமிட்டிருந்த சமயம். ஸ்ரீஸ்வாமிகளின் அருமை அறிந்த பஜன் சமாஜத்தின் தலைவர் ஸ்ரீதர் தமது சமாஜத்திற்கு அழைத்துச் சென்றார். அந்த சமாஜத்தில் ராமர், லக்ஷ்மணர், சீதை, அனுமார் விக்கிரஹ பிரதிஷ்டை செய்து, அதை வழிபாடு ஸ்தலமாகவும், உபன்யாஸம் நடத்தும் மண்டபமாகவும் செய்திட வேணுமென தீர்மானித்து, அதை நிர்மாணம் செய்ய எண்ணி ஸ்ரீஸ்வாமிகளிடம் விபரம் தெரிவித்தார். இந்த சத்கார்யத்தைச் செய்ய அங்குள்ள சிலரும், ஓர் அதிகாரியும் தடையாயிருந்தனர். மேற்கொண்டு இதை நடத்துவதற்கு அதிக சிரமங்களை ஸ்ரீதருக்குக் கொடுத்தனர். தினமும் தனது குடும்பத்தைக் கூட சரிவர பாராமல், ஸ்ரீதர் எப்படியும் ராமரை பிர

திஷ்டை செய்து' விட வேணுமென தீவிரமாய் ஸ்ரீஸ்வாமிகளிடம் தனது மனக்குமுறலைத் தெரிவித்தார்.

'நவராத்திரி உத்ஸவத்தை இந்த இடத்தில் நடத்து. நீ செய்யும் நல்லகாரியத்திற்குத் தடை நீங்கும். அம்பாளே இதை முன்னின்று செய்வாள்' என ஸ்ரீதருக்கு ஆசி ஆறுதல் கூறி, ஸ்ரீதர் மற்றும் பஜன் ஸமாஜ் அன்பர்கள் ஏற்பாட்டின் பேரில் நவராத்திரி உத்ஸவம் கோலாகலமாக, மும்பாய் அன்பர்கள் ஆனந்தம் கொள்ளும் வகையில் நடந்தது. ஸ்ரீஸ்வாமிகள் அன்றாடம் ஆராதிக்கும் ஸ்ரீ ராஜராஜேஸ்வரி தேவிக்குத் தான் அத்தனை ஆராதனைகளும் பூஜையும். சுவாசினி போஜனமும், லட்சார்ச்சனையும், சண்டி ஹோமமும் நடத்தப்பட்டது. நவராத்திரி இறுதி நாள் ஸ்ரீஸ்வாமிகள் மகாமண்டபம் எழுப்பும் இடத்தில், தமது திருக்கரத்தால் வாஸ்து யந்திரம் மற்றும் ஸ்ரீசக்ரம் அமைத்து பூஜை நடத்தினார்.

தடை செய்த அதிகாரி, அதிகாரம் இழந்து, அதற்குப் பதிலாக மாற்று அதிகாரி வந்து தடைகளை உடைத்தெறிந்து மகாமண்டபம் எழும்ப ஒத்தாசையாயிருந்து, ஸ்ரீதருக்கு உறுதுணையாயிருந்தார். இப்போதும் மகாமண்டபம் கம்பீரமாய் எழுந்து, பிரம்மாண்டமாய் காட்சியளிக்கிறது. வரும் தை மாதத்தில் ஸ்ரீராமன் பிரதிஷ்டை நடக்கவிருக்கிறது. ஸ்ரீதர் ஸ்ரீஸ்வாமிகளின் தீக்ஷை பெற்ற சிடர். இப்படி எத்தனையோ பேருக்கு அருளாடல் புரிந்த ராஜராஜேஸ்வரியை 23, அனுமந்தராயன் கோயில் தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னையில் வந்து தரிசிக்கிறார்கள். தரிசனம் பெற்றவர்கள் பாக்யசாலிகள் ஆகின்றனர். ஸ்ரீஸ்வாமிகள் அருள் சக்திக்குக் காரணம் ராஜராஜேஸ்வரியின் பேரருளே. திருமணம் கூட்டி வைக்கிறாள். பிரிந்த கணவன் மனைவியைச் சேர்த்து வைக்கிறாள். ஐச்வர்யத்தைப் பெருக்குகிறாள். நோயை விரட்டுகிறாள். மனஸ்சாந்தி ஏற்படுத்துகிறாள். ராஜஸ்வரியின் திருவருள் என்றென்றும் எல்லோர்க்கும் துணையிருக்கட்டும். அனைவரின் வாழ்வும் சிறக்கட்டும்.

அன்புச் சகோதரிகளே, கடந்த பதினான்கு இதழ்களில் தேவியின் பல சக்தி சொரூபங்களின் பெருமைகளை உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளும் பாக்கியம் கிடைத்தது. உலகத்துக்கெல்லாம் ஈஸ்வரி யான ராஜராஜேஸ்வரியின் மகிமையைச் சொல்லி இந்த இதழில் விடை பெறுகிறேன். என் பணி தொடர அந்த தேவி அருள் புரியட்டும்.

— ஸ்ரீ பரத்வாஜ் ஸ்வாமிகள்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : பொங்கல் **கடைசி தேதி : 15.12.98**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

பாண்ட்ஸ் ஏஜ் டிஃபையிங் காம்ப்ளெக்ஸை 6 மாதங்கள் பயன்படுத்தியபின் பெண்கள் என்ன சொல்கிறார்கள், தெரியுமா?

"என் ரோஜா நிறம் திரும்பவும் வந்து விட்டது. இது என்ன ஆச்சரியம்!"

"இப்போதெல்லாம் யாரிடமும் என் வயதைச் சொல்ல தயங்குவதேயில்லை." என்ன ஒரு இளமையான தோற்றம் என்று அவர்கள் வியப்படைவதில் எனக்கு ஒரு தனி சுகம்."

"நான் மீண்டும் இளமையாக உணர்கிறேன்."



இளமைத் தோற்றம்.

மேலும்

இளமையான உணர்வு!

பாண்ட்ஸ் ஏஜ் டிஃபையிங் காம்ப்ளெக்ஸ்

என் வயது 32...
பார்த்தால் நம்ப
டியவில்லை அல்லவா!"

2 வாரங்களில்
மேலும் பிரகாசமான சருமம்

60% அதிக
உறுதி

70% குறைவு
சுருக்கங்களில்

POND'S INSTITUTE

TOUCH the screen at our Consumer Interactive Centre* at major retail outlets in your city

WRITE to our Consumer Response Centre at P. O. Box 6821 Chennai 600 105

RING our Helpline (See below for numbers)

CLICK on to our website at www.pondsinstitute-india.com

ou'll find the Pond's Consumer Interactive Centre at: **Bangalore:** Food World, .G. Road • **Calcutta:** Modern Museum, Bidhan Sarani • **Chennai :** Health & ow, Anna Nagar • **Hyderabad:** Sivagami Super Market, Barkatpura • **Mumbai:** iatic, Churchgate; Lo Price, Andheri • **New Delhi:** NANZ, GK 1; Common ealth, GK 1; Shri Morning Palace, Hauz Khas.

Pond's Institute Helpline numbers: • **Bangalore:** (080) 3331425/8186 • **Calcutta:** (033) 2870742/0743 • **Chennai:** (044) 8235354/5335 • **Hyderabad:** (040) 7606178/7620543 • **Mumbai:** (022) 6511411/1578 • **New Delhi:** (011) 6929912/9913

ஆனந்த
விகடன்

மற்றும்

ஸ்ரீராம் டிரஸ்ட்

(அமுதசுரபி)

அளிக்கும்

ஆனந்தமான 60 மாதங்கள்



ஸ்ரீராம் டிரஸ்ட்டின்
சந்தா முதலீட்டுத் திட்டத்தில்
ரூ.10,000 முதலீடு செய்யுங்கள்.
5 ஆண்டுகளில் **ரூ.20,000** (இருமடங்கு)
பெற்றுக்கொள்ளுங்கள். தவிர
கீழ்க்கண்ட **3** பொக்கிஷங்களும்
உங்கள் இல்லம் தேடி வரும் :

1. ஆனந்த விகடன் வார இதழ் 5 ஆண்டுகளுக்கு (260 வாரங்களுக்கு) இலவசம்.
2. பொன்விழா கண்ட 'அமுதசுரபி' மாத இதழ் 60 மாதங்களுக்கு இலவசம்.
3. 'அமுதசுரபி' தீபாவளி மலர் 5 ஆண்டுகளுக்கு (பதிவுத் தபாலில்) இலவசம்.

"Shriram Trust" என்ற பெயருக்கு
ரூ.10,000 (பத்தாயிரம்), செக்/டிராப்ட்
அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

ஸ்ரீராம் டிரஸ்ட்,
A-7, இரண்டாவது அவென்யூ,
அண்ணாநகர் கிழக்கு, சென்னை-600 102.
☏போன் : 6286869, 6287879

---

1. Name : Mr./Mrs./Ms. ....

   Address : ....

   ....

2. Joint Applicant : ....

3. Address for which the **ANANDAVIKATAN & AMUDHASURABI** issues to be sent for 5 years.

   1. Amudhasurabi ....

   ....

   2. Anandavikatan ....

   ....

   Details of Cheque / DD : ....

5 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு ரூ. 20,000 (இருபதாயிரம்) ஆகத் திரும்பப் பெற்றுக் கொள்ள சம்மதிக்கிறேன்

தேதி.............................. சந்தா முதலீட்டாளரின் கையொப்பம்..............................



• கவர்னர் ஜார்ஜ்

சாலை விபத்துக்கள் கேரள மாநிலத்தில் அதிகமாக டக்க, இதை ஆராய கேரள அரசு ஓர் ஆய்வுக் குழுவை யமித்தது. 'பஸ்களில் பெண்களுக்கான இருக்கைகள் முன் குதியில் இருப்பது சாலை விபத்துக்கு ஒரு முக்கிய காரண ாக அமைகிறது' என்றனர் ஆய்வுக் குழுவினர். அதாவது அழ ான பெண்கள் தங்களுக்கு அருகில் அமரும் போது டிரை ரின் கவனம் சாலையிலிருந்து திசை திரும்புகிறதாம்.

இதைத் தொடர்ந்து பெண்களின் இருக்கைகளை பஸ்ஸின் பின் பகுதிக்கு மாற்ற கேரள அரசு உத்தரவிட, அங்குள்ள பெண்கள் அமைப்புகள் கடும் எதிர்ப்பு தெரிவித்தனர்- "சாலைகள் குண்டும் குழியுமாக இருப்பதால் பின்னால் அமரும் போது தூக்கிப் போடுகிறது" என்று. இதனால் பெண்களின் இருக் கைகள் மீண்டும் முன் பகுதிக்கே மாற்றப்பட்டது.

அலக்ஸாண்ட்ரியாவைச் சேர்ந்த தொல் பொருள் ஆராய்ச்சியாளர்கள் மத்திய தரைக் கடலில் மூழ்கியிருந்த ஆன்டிரோட்ஸ் என்ற தீவைக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். மார் 1600 வருடங்களுக்கு முன் அரசி கிளியோபாட்ரா



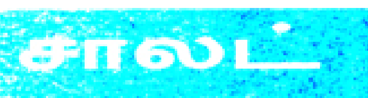
வசித்த இந்த நகரம் பூகம்பங்களின் காரண மாக மூழ்கிவிட்டிருந்தது. இந்தப் பகுதியில் 'நீருக்குள்ளேயே உள்ள மியூஸி யம்' ஒன்றை அமைக்க திட்டமிட்டிருக் கிறது எகிப்திய அரசு.

மோனிகா லெவின்ஸ்கி வழக்குக்குப் பிறகு அமெரிக்காவில் நடைபெற்ற இடைத் தேர்தலில், பில் கிளின்டன் தலைமை ஏற்றிருக்கும் னநாயகக் கட்சி பல இடங்களில் வென்றுள்ளது. இதைத் தொடர்ந்து பிரதிநிதிகள் சபையில் இப்போது ஜனநாயகக் ட்சிக்கு 211 இடங்கள்.

இந்த இடைத் தேர்தலில் அமெரிக்காவின் முன்னாள் னாதிபதி ஜார்ஜ் புஷ்ஷின் ரு மகன்களான ஜார்ஜ் ற்றும் ஜெஃப் ஆகியோர் றையே டெக்ஸாஸ் மற்றும் ப்ளோரிடா மாநிலங்களின் வர்னர்களாகத் தேர்ந்தெடுக் ப்பட்டிருக்கின்றனர்.



கிணறு வெட்ட பூதம் ளம்பும்! மாம்பழம் வெட்ட ாம்பு கிளம்பியிருக்கிறது மதுரை மாவட்டத்தில் உள்ள கருங்காலங்குடி என்ற ஊரில். வீரலட்சுமி என்ற பெண்மணி தன் மகன் சாப்பிட விரும்பிய மாம்பழத்தை அரிந்தபோது உள்ளேயிருந்து ஒரு குட்டி நாகப்பாம்பு குதித்திருக்கிறது. இனி 'எந்தப் பழத்தில் எந்தப் பாம்போ!" என்ற நடுக்கம்



ஏற்படுமோ?

இப்போதைய நிலவரப் படி வரும் ஏப்ரல் மாதம் வரை வெங்காயத்தின் விலை இறங்காது என்று அகில இந்திய விவசாயப் பொருட் கள் விற்பனை கமிட்டி அறிவித்திருக்கிறது. மகா ராஷ்டிராவில் சென்ற ஆண்டு பெய்த பலத்த மழை, மற்றும் வழக்கத்தைவிட அதிகமாகச் செய்யப்பட்ட வெங்காய ஏற்றுமதி, இவையே தற்போதைய வெங்காய விலை உயர்வுக் குக் காரணமாம்.

செப்டெம்பர் மாதம் நடைபெற்ற ஸ்விஸ்-ஏர் விமான விபத்தில் 229 பேர் மரணமடைந்ததற்கான கார ணத்தை சமீபத்தில் கண் டறிந்திருக்கிறார்கள்.



• கவர்னர் ஜெஃப்

விமானத்திலேயே பொருத்தப்பட்ட வீடியோ சிஸ்டத்தின் மின் கம்பிகளில் ஏற்பட்ட கசிவுதான் விபத்து ஏற்படக் காரணம் என்ற அனுமானத்தைத் தொடர்ந்து இந்த நவீன வசதியை தனது விமானங்களிலிருந்து நீக்கியிருக்கிறது குறிப்பிட்ட விமான நிறுவனம்.

குழந்தைகளுக்கு இந்தச் செய்தி பிடித்திருக்கும். இனிப்புகள் சாப்பிடுவது காதுகளில் ஏற்படும் தொற்று நோயை தடுக்குமாம். ஆனால் ஒன்று அவற்றில் 'ஸைலிடாலில்' என்ற இனிப்புச் சத்து இருக்க வேண்டும். பின்லாந்தில் நடைபெற்ற ஓர் ஆராய்ச்சியில் குறிப்பிட்ட இனிப்புச் சத்து அடங்கிய சூயிங்கத்தை மென்ற குழந்தைகளுக்குக் காது சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகள் மிகக் குறைவாகவே தோன்றியதாம்.

சீக்கிரமே 'யூரோ' என்ற நாணயம் அறிமுகமாகவிருக்கிறது. ஆஸ்த்ரியா, பெல்ஜியம், ஃபின்லாந்து, பிரான்ஸ், ஜெர்மனி, அயர்லாந்து, இத்தாலி, லக்ஸம்பர்க், நெதர்லாண்ட்ஸ், போர்ட்சுகல், ஸ்பெய்ன் ஆகிய பதினோரு ஐரோப்பிய நாடுகளுக்குமான ஒரே நாணயமாக இது விளங்கும். அமெரிக்க டாலருக்கு இது சரியான போட்டியாக வணிக அரங்கில் விளங்குமென்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

கனடா, இங்கிலாந்து, ஸ்விட்சர்லாந்து, அமெரிக்கா ஆகிய நாடுகளைச் சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள் குழு ஒன்று செயற்கை இதயம் ஒன்றை உருவாக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள். 'எலும்பு, தசைநார் ஆகியவற்றை செயற்கையாக உருவாக்க முடியும்போது, செயற்கை இதயம் மட்டும் உருவாக்க முடியாதா என்ன?' என்ற நம்பிக்கைதான் இந்த முயற்சிக்குக் காரணம்.

தென்னமெரிக்காவில் உள்ள சிலி நாட்டை சுமார் 25 வருடங்கள் ஆண்ட சர்வாதிகாரியான அகஸ்டோ பினோசெட் என்பவர் முதுகெலும்பு சிகிச்சைக்காக சமீபத்தில் லண்டனுக்குச் சென்றிருந்தார். தங்கள் நாட்டைச் சேர்ந்த பலர் பினோசெட்டின் உத்தரவின் காரணமாக படுகொலை செய்யப்பட்டதால், அவரைக் கைது செய்து, வழக்கு



• வெங்காய விலை ஏற்றம்

நடத்துவதற்காக தங்கள் நாட்டுக்கு அனுப்ப வேண்டும் என ஸ்பெய்ன் அரசு பிரிட்டிஷ் அரசைக் கேட்டுக் கொண்டு ளது. இதன் விளைவாக லண்டனில் பினோசெட் கை செய்யப்பட்டுள்ளார். ஆனால் அவரை ஸ்பெய்ன் நாட்டுக் அனுப்பலாமா என்பது குறித்த ஐயங்கள் தீர்ந்தபாடில்லை

இந்தியாவில் சில வங்கிகள் தங்கத்துடன் இணைந் புதிய சேமிப்புத் திட்டங்களை அறிமுகப்படுத்தியிருக்கிற இதன்படி, இந்தத் திட்டத்தில் சேரும் ஒருவர் டெபாஸி செய்யும் தொகைக் அன்றைய மார்க்கெ நிலவரப் படி எ ளவு தங்கம் கிடை தமோ அதை குறித் காலத்துக்குப் பிற வட்டியோடு பெ லாம்.



• புதிய சேமிப்புத் திட்டம்

— ஜி. எஸ். எ

புனித யாத்திரைகள்

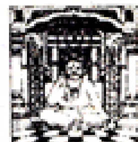
24.12.98ல் 6 நாட்கள் கொண்ட மந்த்ராலய யாத்திரை பண்ணாரி, நஞ்சன்கூடு, மேல்கோட்டை, பேளூர், ஹலபேடு, சிருங்கேரி, தர்மஸ்தலம், சுப்பிரமண்யா, கட்டீல், உடுப்பி, மூகாம்பிகை, மந்த்ராலயம், மஹாநந்தி, அகோபிலம் கட்டணம் ரூ. 1,300/-

13.2.99ல் 12 நாட்கள் கொண்ட மாத்வ மஹனீய பிருந்தாவன தரிசன யாத்திரை அப்பூர், மளூர், பன்னூர், சோம்நாத்பூர், சோசலே, T.நரசிப்பூர்,பேளூர், உடுப்பி, கோகர்ணம், கொல்லூர், சாகர், சோதே, காகிநெலா, ஹரிஹர், ஹம்பி, நவபிருந்தாவன், மாண்வி, சிக்கல் பார்வி, கொப்ரா, மல்கேட், கிருஷ்ணா, மந்த்ராலயம், மஹாநந்தி, அகோபிலம், முழுபாகல், கட்டணம் ரூ.2500/-(மாத்வ சமூகத்தினர் மட்டும் கலந்து கொள்ளவும்)

1.3.99ல் 15 நாட்கள் பஞ்ச துவாரகை வட தேச ரயில், பஸ் யாத்திரை கோமதி துவாரகை, பேட்டி துவாரகை, காங்ரோலி துவாரகை, ஸ்ரீநாத் துவாரகை, மூல துவாரகை, ஆமதாபாத், மவுண்ட் அபு, அஜ்மீர், புஷ்கர், ஜெய்பூர், ஹரிசுத்திமாதா, போர்பந்தர், சோம்நாத், விர்பூர், அம்பாஜி,உதய்பூர், கட்டணம் ரூ.4800/-

7.5.99ல் 25 நாட்கள் கொண்ட வடதேச ரயில், பஸ் யாத்திரை பூரி, கொனார்க், புவனேஸ்வர், கயா, காட்மண்ட்(நேபாள்) காசி, அலகாபாத், அயோத்தி, ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ், கேதார்நாத், பத்ரிநாத், டெல்லி, ஆக்ரா, மதுரா, பிருந்தாவன் கட்டணம் ரூ. 6,500/-

மேற்கண்ட அனைத்து யாத்திரைக்கும் ஆங்காங்கு தங்கும் அறைகள், ஊர் சுற்றி பார்க்கும், கட்டணம், காலைகாபி, டிபன், மதியம் இரவு உணவு அளிப்பதுடன் இங்கு குறிப்பிட்ட அனைத்து செலவுகளும் எங்களை சேர்ந்தது.



ஸ்ரீ ராகவேந்திரா டூர்ஸ் &டிராவல்ஸ்
O-7, IUDP காலனி, செல்வபுரம் வடக்கு, கோவை - 641 026.

கேசவர்த்தினி ...
நீண்ட அடர்த்தியான கூந்தலுக்கான பரம்பரை இரகசியம்



ஊட்டமளிக்கும் கேசவர்த்தினி கூந்தல் தைலம்.
நீங்கள் நாள்தோறும் உபயோகிக்கும் தேங்காய்
எண்ணெயில் சிறிதளவு கேசவர்த்தினியை கலந்து
தேய்த்தால், உங்கள் கூந்தல் நீண்டு, ஒளி கொண்டு
திகழுவதைக் காண்பீர்கள். மேலும் உங்கள் கூந்தல்
அடர்த்தியாகவும், கருமையாகவும் காணப்படும்.
இன்றே ஒரு பாட்டில் கேசவர்த்தினியை
வாங்குங்கள். ஆறே மாதங்களில் அழகு மிளிர்ந்த
கூந்தலை பெறுங்கள்.



கேசவர்த்தினி
கூந்தல் தைலம்.

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

■ For Brahacharanam, Kousika, Swathi, 34/157/8000/ Canara Bank, Chennai, employed boy, smart, 27-30 years graduate employed girl. Subsect acceptable. Send horoscope to Box No. 15262

■ Domestically trained working girl for Pune based Koundinya Brahacharanam, Poorattathi, Kumbha Rasi, 34/167 well employed groom with dosham. Reply with horoscope Box No. 15263

■ வயது 24, உயரம் 163 செ.மீ. படிப்பு 10ம் வகுப்பு. தொழில் கார் டிரைவர், மாத வருமானம் ரூ. 2000/- பெற்றோர் இல்லை. ஜாதி, மதம் தடையில்லை. விதவை, விவாகரத்தானவர், ஊனமுற்றோர் சம்மதம். வீட்டோடு மணமகனாக இருக்கவும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 15264

■ Tamil Iyer, Gowthama, Brahacharanam, Uthiram, 33, Officer Insurance Company, seeks alliance from good looking graduate employed/unemployed girls. Subsect no bar. Box No. 15265

■ Alliance invited for Iyer, Vadama, Srivatsam, Ashwini, 36/165/B.Com/3000/- Seeking graduate Iyer girl. Send horoscope, bio-data to Box No. 15266

■ வடமாள், கௌண்டின்ய, அவிட்டம் (3ம் பாதம்) தஞ்சாவூர், 28/175 செ.மீ. Engineer, International கம்பெனி, நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் உள்ள பையனுக்கு, படித்த பட்டதாரியான வேலையில் உள்ள/இல்லாத கடவுள் பக்தியுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன், குடும்ப விவரங்களுடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 15267

■ 41, widower, without encumbrance, Inspector, Customs & Central Excise, seeks educated, tall, slim, below 38. Caste no bar. No demands. Reply with horoscope. Box No. 15268

■ Vadagalai, Shatamarshanam, Nationalised bank, slim, very handsome, 46/175/2.4 lakhs per annum, decent property, domestically accomplished, employed/unemployed brides. Simple marriage. Box No. 15269

■ Shatamarshanam, Vadagalai, 37/6.0" Rs. 15,000/- pm. very handsome, own house, reputed computer business, seeks employed/unemployed brides. Box No. 15270

■ Vadama, Gargi, Punarpoosam, Lawyer, 29/174, handsome, decent habits, seeks fair, good looking below 25, employed/unemployed homely pious, decent family girl. Parents to reply with horoscope to Box No. 15271

■ Alliance invited for Vathima, Dorakayana, Bharani, B.Tech, 29/168/18,000/- HPCL from fair, good looking professionally qualified preferably employed girl. Cultured, educated family background. Box No. 15272

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Chithirai, 29/175/8000/- Diploma in Plastic mould making Technician, working in leading plastic manufacturing company in Mumbai, seeks suitable home loving girl. Box No. 15273

■ Handsome Saiva Vellala Pillai boy, sportsman, 33/175/B.Com/8000/- Bank employed, seeks alliance from good looking girls. Send bio-data, horoscope. Phone : 544609. Box No. 15274

■ கார்காத்த வெள்ளாழர், எம்.எஸ்ஸி/28/178, செவ்வாய் தோஷம், அமெரிக்காவில் கம்ப்யூட்டர் வேலை. எல்லா வசதிகளையுடைய வரனுக்கு அழகான குடும்பப்பாங்குடைய, கம்ப்யூட்டர் டிகிரியுடைய, அமெரிக்கா செல்லும் விருப்பமுடைய மணமகள் தேவை. ஜாதகம் விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 15275

■ Vadama, Kousika, Anusham, fair boy, 35/5.8"/4000/- +2, typewriting Hr., private firm. Seeks employed girl early, simple marriage. Phone : 2328229. Box No. 15276

■ Vadama, Koundinya, Pooradam, fair boy, 35/5.8"/6000/- ITI (D.M.E) Southern Railway, Chennai, seeks girl unemployed/employed preferrred. Early marriage. Phone : 2327309. Box No. 15277

■ Iyengar, Thenkalai, Athreyam, Thiruvathirai, 27 years, B.Com. (Hons.) U.D.C. Central Govt., Delhi (Government quarters) (own house at Chennai) seeks graduate, Thengalai girl, preferably working. Horoscope and details to Box No. 15278

■ பிரஹசாரணம், கௌசிகம், உத்திராடம், 33, பட்டதாரி, 165, சுயதொழில், 5000/- தாரம் இழந்தவர். ஏழு வயது மகன் உள்ளான். வரதட்சணை இல்லை. திருமணம் முடிக்க இயலாத, படித்த ஏழை பெண்கள் குழந்தையில்லாத இளம் விதவை விவாகரத்தானவர், உட்பிரிவு சம்மதம். எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 15279

■ Wanted very fair, beautiful, simple domestically well trained graduate bride from decent Mudaliar family, vegetarian preferable for Thuluva Vellala Mudaliar class I officer, Assistant Executive Engineer, Central Government, Orissa, 28/172/M.E. Send bio-data, horoscope. Box No. 15280

■ Alliance invited from home loving, good looking, employed/unemployed girl for Keralite Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Uthiradam, B.Com, 39/160 (looks very younger) clean habits, State Govt. employed. Subsect no bar. Keralites preferred. No demands. Early & simple marriage. Reply with horoscope and family details. Box No. 15281

■ Required a fair, attractive, qualified protestant

Christian girl for a South Indian protestant Christian boy, 31/165/B.Com. with additional U.K. qualifications, Bank employee in the U.A.E. Please respond to Box No. 15282

■ Thenkalai Iyengar, Srivatsam, Punarpoosam, 39/175/7000/- Superintendent Central Government, Mumbai, clean habits, seeks suitable alliance, subsect no bar. Apply with horoscope to Box No. 15283

■ Smartha Desastha, Marathi, Harithasa, Mrigaseersham, 36/5.6" private limited company, Rs. 4000/- plus perks, seeks bride preferably employed. Subsect no bar. Box No. 15284

■ Alliance invited for Vadama, Koundinya, Thiruvonam, 26/170 cms, good looking boy. Software Engineer in USA doing M.S (part-time) from fair, beautiful girl B.E., MCA graduate, computer qualified, 22/23, 163 cms, minimum height, respectable family preferably with Hindi knowledge. Subsect acceptable. Boy visiting Chennai in December '98. Phone : 2384160. Box No. 15285

■ Alliance invited for Kerala Iyer boy Kashyapa, Vishakam 4th padam, Nov. 1960, SSLC, job in a proprietory firm in native place. Box No. 15286

■ இந்து ஆதிதிராவிடர், பூசம், 25/165/பி.எஸ்ஸி., ஸ்டேட் பாங்க் ஆப் இந்தியாவில் பணிபுரியும் பையனுக்கு தகுந்த படித்த மத்திய/மாநில அரசுப் பணியிலிருக்கும் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 15287

■ Thengalai boy Bharadwajam, MBBS doing P.G.D, 6'/30/12000/- Mirugaseersham 3, very fair, parents invite suitable alliance from respectable Iyengar family. Boy with polio affected left leg, can drive two wheeler. Girl should be graduate, preferably doctor, fair, amicable below 28. Apply with horoscope and family details to Box No. 15288

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், ஆயில்யம், 29/170/10,000/- பி.ஈ. மெகானிகல், தனியார் நிறுவனம். பெங்களூர், மானேஜர் பதவி, துடிப்பான அதிர்ஷ்டமிகுந்த ஜாதகம். நல்ல குடும்பத்தின் மூத்த மகனுக்கு படிப்பு, லட்சணம், குணம் பொருந்திய வேலை பார்க்கிற/பார்க்க தகுதியுடைய பெண் 21-24 வயதுக்குள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15289

■ Wanted Iyengar girl, employed/unemployed for only son, Kousigam, Chithirai, 29/B.Com/5.11" Rs. 3,000/- _ commission private firm, own house. No dowry, simple, decent marriage. Father Vadagalai. Mother Iyer. Send horoscope to Box No. 15290

■ Alliance from fair, employed/unemployed graduate bride for Tamil Iyer, Kousika, Vadama, Visagam, 37/5.8"/10,000/- graduate Accountant in S.E. Railway, Kharagpur, West Bengal. Box No. 15291

■ பி.காம்/26/170, பங்கு சந்தை, 10,000/- பாரத்வாஜம், வடமாள், மிருகசீரிஷம் 3, சொந்த ஃப்ளாட், வேலைக்கு செல்லும் பெற்றோர், ஒரே தங்கை. படித்த அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வரதட்சணை வேண்டாம். சென்னை : 4344932. பெட்டி எண் : 15292

■ செட்டியார், வயது 47, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. வியாபாரம், நிரந்தர வருமானம் மாதம் ரூ. 3500/- ஓரளவு வசதி உள்ளது. மனைவி இறந்தவர், குழந்தைகள் இல்லை. சொந்தங்கள், பந்தங்கள் இல்லாதவருக்கு, நல்ல குணமுள்ள மணமகள் தேவை. குழந்தைகள் இல்லாத விதவை, ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 15293

■ Saiva Vellala boy, M.Sc., PGDBM, 29/178/20,000/- plus perks Mumbai Marketing Executive, seeks alliance from qualified, good looking girl. Subsect no bar. Apply with horoscope to Box No. 15294

■ மாத்வா கன்னடம், ஆறுவேலு ஹரிச்ச கோத்திரம், ரேவதி, 32/165/6000/- பி.ஏ. தனியார் கம்பெனி நாக்பூரில் வேலை செய்யும் பையனுக்கு, படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 15295

■ அஷ்டசகஸ்ரம், ஆத்ரேய, ரேவதி, 24/168/4000/- BBA., DCA, DDTP, மணமகனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 15296

■ Parents of Iyer Vadamal, Bharadwaja, own flat in Chennai, want suitable bride for their son, 27, Pooradam III, B.Sc.,/5.7"/4000/- employed in reputed firm in Chennai. Contact Box No. 15297

■ Alliance invited from educated, loving orphan girl, caste, religion no bar. For broadminded, slightly handicapped in left leg, post graduate in Arts, and computers, Govt. undertaking employee, 28/5.2", 5200/-. Reply with details to Box No. 15298

■ ஐயர், வடமாள், கர்க்கை, திருவாதிரை, வயது 32 உயரம் 5.8, பி.எஸ்ஸி பட்டதாரி, KRIBHCO Fertilizer (Quasi Govt.) Surat-ல் வேலை பார்க்கும் வருமானம் ரூ. 8000/- உள்ள மணமகனுக்கு பட்டதாரி வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை பெட்டி எண் : 15299

■ Correspondence invited from parents of very fair good looking, tall girls, 20 - 22, graduate, upper middle class family. Preferably trained in carnatic music for tall, handsome, computer professional, employee MNC, 25/178, Vadama, Vadhoola, hailing from very good family. Subsect no bar. Reply with horoscope to Box No. 15300

■ Vadamal, Bharadwajam, Tiruvadirai, 24, very fair 169, school final, 50,000-/- p.m. own house, only son computer business with father, USA green card holder. No dowry, seeks smart, fair computer qualification, studying girl. Horoscope to Box No. 15301

■ Vadama, Vadhula bachelor, Poosam, 39/171/10,000 - p.m. B.Sc., PG Dip. seeks musically inclined, fair beautiful graduate employed/transferable job girl Reply with horoscope to Box No. 15302

■ இந்து யாதவர், 39, எம்.ஈ. 13,000/- சம்பளம் (நிரந்தரம்), எந்த தீய பழக்கமுமில்லாத சட்டப்படி விவாகரத்தான, துடிப்பான இளைஞருக்கு, அதே வகுப்பைச் சார்ந்த இனிய தோற்றமும் குடும்பப்பாங்குமான பட்டதாரி/பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 15303

■ Madhwa Desastha, Marathi, Vasista boy, Moolam 31/165 cms., BE Chemical, ONGC employed, invites alliance from graduate girls. Madhwa Kannada acceptable. Contact Ph : 4841220. Reply to Box No. 15304

■ Smartha, Brahacharanam, Satamarshan Gothram, Punarpoosam, 8/11/1971, 5.11" fair, handsome, chartered accountant, employed Birla Cor

திருமணமலர் - விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 250/- அதிகப்படியான ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/01/1999. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

ern at Mumbai with starting salary Rs. 9000/- wants mart, good looking, Vadama, Brahacharanam girl, orn after 1.1.75, 160 cms and above in height. CA/ CWA/Inter/final preferred. Contact with horoscope nd bio-data, family details. Box No. 15305

■ வடமாள், கர்க கோத்திரம், 41, மனைவியை இழந் வர், விசாகம், 8 வயது பையன் மற்றும் பெற்றோர் டன் வசிப்பவர். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண்களிடம் இருந்து ஜாதகம் ரவேற்கப்படுகிறது. சொந்த வீடு/மத்திய அரசுப் பணி. பட்டி எண் : 15306

■ Sozhia Vellala, Aswini, 32, graduate, fair and handsome boy running his own business with Rs. 5000/- m. seeks employed graduate girl. Mudaliar acceptable. Send bio-data Box No. 15307

■ Vadagalai, Srivatsa, Punarpoosam, 37 (M.A. Sociology) ITI, Printing Tech., computer trained, fair boy. s. 6000/- p.m. seeks employed girl. Box No. 15308

■ கோயமுத்தூரை சேர்ந்த சோழிய வேளாள பிள்ளை, 2/172 PhD (USA) இதே இனத்தைச் சேர்ந்த டும்பப்பாங்கான, கம்ப்யூட்டர் அனுபவம் உள்ள, ருமணத்திற்கு பிறகு அமெரிக்காவிற்கு குடிபுக ருப்பமுள்ள மணப்பெண் தேவை. மணமகன் டிசம்பர் 8 இந்தியா வருகிறார். மேலும் விவரங்களுக்கு பெட்டி ண் : 15309

■ Alliance for Srivatsam, Vadamal, Tamil Iyer, Moolam, /175, Ph.D. employed USA from Vadamal, Tamil Iyer ls from respectable family with good upbringing. inimum graduation. Post graduation preferred. pedite horoscope, family details. Box No. 15310

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், பாரத்வாஜம், புனர்பூசம், 28/ 5 வேதாந்தம் மற்றும் நிர்வாக தலைப்புகளில் ங்கிலத்தில் சொற்பொழிவு செய்பவர். சகல வசதி டன் நிறைவான வருமானம். ஆங்கில ஞானம் ள்ள பெண் நலம். பெண் ஜாதகத்தில் லக்னம் 1ல் ல்லது 2ல் ராகு, லக்னம் 2ல் அல்லது 8ல் கேது ருத்தல் நல்லது. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 81757. பெட்டி எண் : 15311

■ Employed visually handicapped divorcee Iyengar, dula, Avittam, 47/8000/- requires broad minded men as life partner, preferably Tamil Brahmin. Box . 15312

■ Kerala Tamil Iyer, Brahacharanam, (subsect no bar) aradwajam boy, Poosam, 25/175, B.E (IIT), MS SA), software engineer at INTEL (USA), seeks well todo girl, tall, fair, engineer/MCA. Box No. 15313

■ Thenkalai, Srivatsam, Chithirai, 30/180 cms, MS Comp. Science H1 visa, seeks Thenkalai, post grad. with comp. knowledge, very fair, slim, smart, beautiful girl from decent family. Send bio-data, horoscope to Box No. 15314

■ ஐயங்கார், வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், 27/5.4"/ 10,000/- ஹஸ்தம் (under graduate) மும்பை. இந்த கோத்திரமில்லாது, இதே அளவு படிப்பு உள்ள வேலை பார்க்கும் அல்லது வேலை பார்க்காத நன்றாக வீட்டு வேலை தெரிந்த பெண் தேவை. மணமகள் விவரம், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15315

■ Very well placed Tamil Brahmin divorcee, 49/25,000/ - Deputy General Manager in a Nationalised Bank with fully furnished accommodation and car seeks alliance. Box No. 15316

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், 19.6.1973, DME, 174 cms., 8000/- சுயநிதி பாலிடெக்னிக் ஆசிரியர், அரசு முத்திரைத்தாள் விற்பனையாளர், மற்றும் STD Booth, Xerox Center வைத்து நடத்திவரும் மணமகனுக்கு நிரந்தர வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 15317

■ வன்னிய குல க்ஷத்திரியர், திருவோணம், மகர ராசி, 31/165/ரூ. 6000/- எம்.ஏ. சொந்த வீடு அரசுப் பணியிலுள்ள வரனுக்கு பணியிலுள்ள/இல்லாத இதே இன மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 15318

■ Vadamal, Tamil Iyer, Haritha, Makam, fair, 30/167/ M.A./5000/- plus, decently employed, requires, fair, minimum +2, employed Vadamal bride. Contact with bio-data, horoscope. Box No. 15319

■ Iyer, Vadama, Vadula, Swathy, 42/PUC/4500/- bachelor, employed in private concern, seeks employed girls. Subsects no bar. Send horoscope. Box No. 15320

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Mrigaseersham, Bharadwajam, M.A., handsome boy, 30/5.7"/9000/- Sales Manager, private firm Chennai, seeks suitable bride, graduate, employed. Subsect no bar. Box No. 15321

■ Iyer, Haritha, Vadamal, Sadhayam, MCA, 28/5.10" software engineer USA, seeks computer qualified girl, fair, home loving, good looking. Subsect no bar. Send horoscope. Box No. 15322

■ Alliance invited for an affectionate Kannada Madhwa boy, 36/172 IIT Engineer, MS/MBA Green Card holder employed reputed multinational, first

marriage ended after very short duration. Alliance invited from parents of qualified Brahmin girls already in USA. Box No. 15323

■ கார்காத்த வேளாளர், 31, 169, உத்திரம், 7000/- D.E.C.E., D.C.P.I.C, சென்னை தனியார் நிறுவனம். இதே இனத்தில் கம்ப்யூட்டர் (அ) பி.எட். படித்த பணியிலுள்ள பணிக்கு செல்ல தகுதி உள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 15324

■ தென்கலை, ஸ்ரீவத்ஸம், அனுஷம், 168 செ.மீ., 28 வயது, Development Engineer, Lucas TVS - DEE (AMIE) தென்கலை மட்டுமே அணுகவும். Graduate with computer preferred. பெட்டி எண் : 15325

■ Bangalore based Vadama, Vishwamitra, Thiruvonam, 30/178/M.Sc., (Computer Science) good looking Iyer boy, software engineer, handsome salary, issueless divorcee, good family background, seeks decent bride. Reply with horoscope, bio-data to Box No. 15326

■ Vadama, Srivatsa, Bharani, 33/176/B.Sc., DCA boy working private firm Mumbai, seeks suitable graduate, alliance knowing type, shorthand or computer from decent family. Contact 2321267 Chennai. Box No. 15327

■ Vadamal, Revathi, 43, B.Sc., CAIIB, 12,500/- tetotaller, unintentional divorcee without physical encumbrances. Minor bony deformity, well settled, seeks broad minded understanding Brahmin girls with horoscope. Box No. 15328

■ Alliance invited for a Palakkad Iyer boy, Gargam, Brahacharanam, Kettai, 35/165, fair, well built, own business, parents not alive, from parents of fair, graduate unemployed girls. Ready to settle down in Palakkad Dt. Contact with horoscope to Box No. 15329

■ வயது 37, ஆத்ரேய கோத்திரம், வடமாள் (எம்.ஏ.) மாதச் சம்பளம் 5000/- சென்னையில் அரசு/தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : J. லலிதா C/o. T.S. மங்களம், நெ. 12. வ.உ.சி. தெரு, இராஜகீழ்ப்பாக்கம், சென்னை - 600 073.

■ வயது 35, ஆத்ரேய கோத்திரம், வடமாள் (பி.ஏ.) DTE, ஆசிரியர் பணி, மாதச் சம்பளம் 5200/- கும்பகோணம் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் வேலை பார்க்கும் ஆசிரியை மற்றும் அரசு பணியில் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : D. குருமூர்த்தி, 4/7, மெயின் ரோடு, திப்பிராஜபுரம் (அஞ்சல்) 612 402. கும்பகோணம் R.M.S.

■ Alliance for Vadagalai Iyengar boy, 35, Kousika, Thiruvathirai, employed in reputed firm, Hyderabad from under graduate girl preferably qualified for job. Subsect no bar. S.R. Rajagopalan, 23-85, R.K. Nagar, Malkajgiri, Hyderabad - 500 047.

■ Palghat Iyer, Kashyapa Gothram, Uttirattathi, 39 yrs. Gulf returned Electrical Supervisor (non-graduate) seeks suitable fair girl from respectable Iyer family. Send horoscope to Sri. C.V. Ganapathy, Single Street, Vadakkanthara, Palghat - 678 012. Phone : 522690.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், கேட்டை, 30/175/+2, சுய தொழில், 5000/- அதற்கு மேலும் வரும். வரதட்சணை வேண்டாம். படித்த வேலைக்குப் போகும்/போகாத பெண் ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவு சம்மதம். Pager : 9628468427. S. பாலமீனாட்சி, 33, E.V.R. தெரு, விநாயகபுரம், சென்னை - 600 053.

■ Vadamal, Athreya, Mirugaseersham, 29/171 cms, B.Com, Acc. Asst. Raasi Cement Ltd., 6000/- seeks employed girl in Bank/Insurance/Public Ltd., State/Central Govt. Subsect no bar. B. Saraswathi, 84, 3rd Cross Street, Ramalingam Nagar (South) Vayalur Road, Trichy - 17.

■ Alliance invited from graduate employed/unemployed girls for Iyer, Vadama, Bharadwaj, Mirugarseersham, 37/165/2 lakhs per annum from own business. V.Srinivasan, A-3, Paduka Apartments, 21, Postal Colony I Street, West Mambalam, Chennai - 600 033. Ph : 4894339.

■ Palghat Vadamal, Kanva Uthiradam, BE/25/5.7" fair, two lakhs Bombay. Girl from decent family, good looking. BE/CA/MCA. Send horoscope and photo to Sri T.V. Suryanarayanan, 55-D, Raghavan Colony 1st Link Street, Jafferkhanpet, Chennai - 600 083.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், பூராடம், 33/2,800 - 180 செ.மீ. எம்.காம், ஈஸ்வரி மோட்டர்ஸில் பணிபுரியும் வரனுக்கு மணமகள் தேவை. முகவரி : V Mahadevan, 6, Ujjini Street, Ayanavaram, Chennai - 60(023.

■ Aayra Vysya Sozhia Chettiar, Pooradam, 34/180 B.E., 15000/- Govt. employed, seeks alliance fron graduate, good looking girl. Subsects acceptable Reply bio-data, horoscope with photograph. D Muthu, D-31, Sainik Road, Block - 18, Neyveli - 60 803.

■ Alliance for Vadama Iyer boy, Koundinyam, Uthiram 37/5.8" born in Rajasthan, B.Com 1st year, Securit Guard Central Jail Raj. Govt., seeks Hindi speakin girl SSLC or +2. No horoscope please. Contact Subramaniam, Swamy Sadan, Dadawala, Kota - (Rajasthan) - 324 002.

■ தமிழ், வடமாள், பாரத்வாஜம், சதயம், சுத்த ஜாதக 26/5.9"/8000/- பி.காம்., P.A.வாக டில்லியிலுள்ள தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் வரனுக்கு வேலையில் உள்ள அல்லது வேலைக்கு செல்ல விருப்முள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துட தொடர்பு கொள்ளவும். P.K. Srinivasan, C-128-A, Sector - 20, Noida, Dist. Gautam Budh Nagar, U.P. - 201 30

■ வடமாள், வட. ஆற்காடு, கௌண்டின்ய, பூரட்டா 32/6'/6000/- பட்டதாரி, தென்னக ரயில்வே சென்னை வரனுக்கு, மத்திய/மாநில/தனியாரில் வேலை பார்க்கு மணமகள் தேவை. பிரஹசரணம் சம்மதம். M. Swaminathan, 31/2, V.S. Mudali Street, (Backsid Saidapet, Chennai - 600 015. Phone : 4714856.

■ Alliance invited from non-Srivatsa graduate pr erably employed girls for fair, handsome boy aged 3 5.5" employed pvt. concern with good backgrour Early marriage. Muarli, No. 22, 10th Avenue, Ash Nagar, Chennai - 83. Ph : 4891707.

■ சோழிய வெள்ளாளர், அனுஷம் பி.எஸ்ஸி, 31/1 TNEB, Govt. 6000/- திண்டுக்கல்லில் பணிபுரி வரனுக்கு, தகுந்த Teacher/TNEB/State Govt. பணி ஒள்ள 28 வயதிற்குட்பட்ட மணமகள் தேவை.

திருமண மலர் விளம்பர கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணி ஆர்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

கோகிலா, 7-பி, ஸ்கீம் ரோடு, வெங்கடேஸ்வரா வாட்ச் அருகில், திண்டுக்கல் - 624 001.

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Chithirai, 28/172, Govt. employed, seeks Govt. employed girl transferable to Coimbatore. Revathi, Sadayam, Visakam stars may apply to Smt. Bagyalaxmi, No. 4/29, Race Course Housing Unit, DFO Compound, Coimbatore - 18.

■ Ashtasahasram, Iyer, Athreya, Magam, 26 years, 5.6", B.Sc., Regional Sales Manager, Systopic Lab, working in Hyderabad, Rs. 12,500/- seeking smart, good looking graduate girl. Subsect acceptable. Reply with horoscope. Muthukrishnan, 16/152, Old Mirjalguda, Malkaj Giri, Hyderabad - 500 047. Tel. 7055017.

■ Alliance for Brahacharanam, Srivatsa, Visakam boy, 36/5.8" B.Sc computer trained steno Mumbai company. Graduate Mumbai employed/transferable job preferred. Subsect no bar. Send horoscope to Krishna Iyer, 236/3, Natesa Nagar, Virugambakkam, Chennai - 600 092.

■ Iyer, Vadamal, Vadhula, Visakam, 29/175 cms, fair, graduate, employed, sterlite, sylvassa, seeks tall, fair, domestic girl around 25. Contact K. Rajalakshmi, 33, East Car Street, Tiruchendur - 628 215. Phone : 04639/45383.

■ Iyer, Vadamal, Lohitham, Mirugaseersham, 29/165 Irrigation Engineer working abroad B.E. (Agr.) PGDMM, PGDHRM, CPISM, requires graduate girl computer based from respectable family. Contact A.S. Ramasubramaniam, 123, South Agraharam, Periyakulam - 625 601.

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, 29/167 cms., B,Com, (M.Com) officer EPC, seeks employed girl Delhi based/transferable. Contact N. Ramakrishnan, 2F-10, Deepa Apartments, Patparganj, Delhi - 110 092.

■ Brahacharanam, Kousikam, Bharani, dosham less, 38/165 cms/6000/- PUC, Sergeant, Airforce Technician, last son. Subsect acceptable. Bride not compulsorily employed. Contact S. Dandapani, 65, New Street, Lalgudi - 621 601.

■ ஐயர், கக்யஜுஸ், மௌத்கல்யம், ரோகிணி, 31/7000/- B.A. Corp. Secy.ship, தனியார், தற்சமயம் எர்ணாகுளம், பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி, A7, Krishna Selvam Estates, New Colony, Chrompet, Chennai - 44.

■ Iyer, Vadama, Srivatsa, Krithigai, 27/174, MBBS., MRCP, seeks Iyer girl, BDS/Computer/Opthalmology/ENT preferred. Anantharaman, 35/C, P.T. Rajan Salai, K.K. Nagar, Chennai - 78. Ph : 4816497.

■ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Pooradam, 34/160 cms, software analyst, USA (H1) visa, suddha jadakam, clean habits, handsome, seeks slim, fair, graduate girl (employment secondary). Subsect no bar, Boy visiting shortly. Send horoscope, bio-data. Ramanathan, S-2, Premier Apts., Site No. 27840, Church Road, New Tippusandra, HAL III Stage, Bangalore - 560 075. Phone : 5298555.

■ Vadama, Koundinya, Rohini 3rd padam, B.A., 32/178 cms, salary Rs. 5000/- + employed in TI Group. Seeks educated girl. Subsect no bar. A. Ganapathy, 2/4, Venkatrama Iyer Street, Venkatapuram, Ambattur, Chennai - 53.

■ இந்து ஆதி திராவிடர், 35, அரசு கல்லூரி தமிழ் விரிவுரையாளர், பார்வையற்றவர், M.A., M. Phil, (Ph.D) 25 வயதிற்கு மேற்பட்ட மணமகள் தேவை. ஜாதி, மதம் தடையில்லை. குழந்தையில்லாத விதவைகளும் விண்ணப்பம் செய்யலாம். வீரையா, தமிழ் விரிவுரையாளர், அரசு கலைக் கல்லூரி, விருத்தாச்சலம் - 606 001.

■ ஐயர், வடமாள், உத்திராடம், வயது 37, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்து தனியார் கம்பெனியில் வேலை. சம்பளம் ரூ. 6000/- வாங்கும் பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : N. Jambagalakshmi, G 47, Old Colony, Sankar Nagar, Tirunelveli - 627 357. Contact Telephone : 8274121 (Chennai).

■ ஐயங்கார், ஆத்ரேயம், மூலம், 39 வயது, Asst Officer in a reputed company, ரூ. 5000/- சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு மணமகள் தேவை. முகவரி : ஆர். லக்ஷ்மி நரசிம்மன், 50, வெங்கடரங்கம் தெரு, ஜஸ் ஹவுஸ், திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005.

■ அகமுடைய முதலியார் (துளுவ வேளாளர்), 33/175/6000/- சுவாதி, எம்.ஏ. (டிசிஏ) சொந்த தொழில், நல்ல தோற்றம், பண்பு, குடும்பத்தை சேர்ந்த பையனுக்கு தகுந்த படித்த வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு, சம இனம் சம்மதம். எஸ். கமலாபாய், 13, எட்டியம்மன் கோயில் வீதி, தோட்டப்பாளையம், வேலூர் - 632 004.

■ ஐயர், வடமாள் (முக்காணி), ஸ்வாதி, 36/8000/- பி.ஏ., பம்பாயில் தனியார் வேலை. குடும்பப்பாங்கான, வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். L. Subramanian, D1A/31, Janakpuri, New Delhi - 110 058. Phone : 011-3315717.

■ Iyer, Brahacharanam, Devaratha Gothram, Thiruvonam, 27/5.6"/7000/- DECE and Diplome software engineering programmer, Pvt. Ltd., seeks suitable alliance. Employed girls preferred. Subsect no bar. S. Krishnamurthy, 36/13, D.S. Apartments, Pillayar Koil Street, Jaffarkhanpet, Chennai - 600 083.

■ Iyer, Vadamal, Chandilyam, Chithirai, 31, M.Sc/171/5500/- employed Sundaram Finance, Gandhidham,

Gujarat, house Korattur, seeks fair, good looking educated girl. Subsects acceptable. K. Venkatraman, 762, 29th Street, TNHB, Korattur, Chennai - 600 080. Tel : 6256522.

■ Any Brahmin bride, for handsome, Iyer, bachelor, Athreya, Aslesha 3rd, 40/5.6" (SSLC) polio affected left leg, quite independently mobile, self employed, 4000/- propertied, affluent. No dowry or other demands, early simple marriage, expenses are borne by groom, girls with minor defects, and poor destitute girl also welcome. Contact Shantha Krishnan, Plot 1-B, 4, Venkateswara Nagar, Valasarawakkam, Chennai - 600 087. Phone : 4869465.

■ Wanted very fair Kannada Madhwa graduate girl for boy 26/178 cms, Ayilyam, Harithasa, fair, computer engineer in USA. Correspond with horoscope to Guru Rao, Tirukkampuliyur Post, Krishnarayapuram Taluk, Karur Dist. Pin : 639 102.

■ Alliance from graduate girls, for Vadhoolam, Ashtasahasram, Moolam, 35/180/9500/- B.Com., LLB, Central Government, own flat, no dowry. Reply with horoscopes. Father Iswaran, 1792/6/186, CGS Quarters, Antophill P.O., Bombay - 400 037.

■ வடகலை, ஐயங்கார், கௌசிகம், பூரட்டாதி, 40 வயது, பி.காம்., சொந்த தொழில், ரூ. 6000/- 5.11" உயரமுள்ள வரனுக்கு நடுத்தர வகுப்பைச் சேர்ந்த 35 வயதுக்குட்பட்ட அழகான பெண் தேவை. பிராமண உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொலைபேசி : 2391227 சென்னை. R. Narayanan, Plot No. 51, BHEL Nagar, Medavakkam - 601 302.

■ Tamil Brahmin, Vadama, Bharadwaja, Poorattathi, B.A./33/6500/- Audco India Ltd., Chennai. Own flat, seeks good looking, employed/unemployed girl minimum qualification +2. Apply with photo. Phone : 4722765. M.G. Rajan, Plot No. 80, Door No. 4B, Indira Gandhi Street, Saligramam, Chennai - 93.

■ Srivatsa, Anooradha 4th padam, Brahacharanam Iyer boy, 34 yrs., 160 cms, employed LIC of India, Rs. 10,500/- seeks Iyer fair girl. Subsect no bar. M.A. Hariharan, 8-197, Old Jail Street, Chittoor - 517 001. (A.P.) Phone : 27882.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், உத்திராடம், வயது 28/6 அடி/6500/- B.A. Economics, டில்லியில் தனியாரில் பணிபுரியும், சொந்த வீடு உள்ள பையனுக்கு, படித்த வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. K. Balasubramanian, 20-A, Nellikaran Street, Thiruvottiyur, Chennai - 600 019. Phone : 5741152.

■ Iyer, Brahacharanam, Sankirithi, Thiruvathirai, Raghu, Chevvai 7th house, 36/165/7000/- Central Govt. invites dosha jadagam, employed girl. Subsect no bar. Smt. Anandasundarambal, 32, Subadrai Street, Thiruvatteeswaranpet, Triplicane, Chennai - 600 005.

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Maham, 27/160 cms, B.Com., PGDCA, Rs. 6000/- Assistant in private concern, Hosur, seeks employed, well qualified with shorthand qualification. Boys job is not transferable. Contact S. Krishnamurthi, No. 25/30, B2, Queen Circle, Mahendrapuri, Salem - 636 008.

■ Iyer, Vadamal, Sankirithi Gothram, Poosam, 27/168, DEE/NIIT, Area Sales Manager, Ltd., Co., Rs. 7000/- p.m., seeks alliance, employed/unemployed, home loving girl from a decent family. Send horoscope. Contact T.N. Chandramouleeswaran, No. 17, Chellan Nagar, Pondicherry - 605 011. Phone : 0413/225139.

■ தென்கலை, கௌசிகம், 27 (பி.காம்.) 5000/- சொந்த தொழில், சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஆர். மைதிலி, 5, பிள்ளையார் கோவில் தெரு, தென்மொழி நகர், கீழ் கட்டளை, சென்னை - 117.

■ ஐயர், சத்தியமங்கல பிரஹசரணம், பரத்வாஜம், விசாகம், 30/175, 10வது படித்த சொந்த வீடு, சொந்த அச்சகம், மாத வருமானம் ரூ. 10,000/- உள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான நல்ல நிறமுள்ள 25 வயதிற்குள் +2 படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். விஜயலக்ஷ்மி, நெ. 28, ரெட் ஹில்ஸ் ரோடு, 3வது தெரு, வில்லிவாக்கம், சென்னை - 49. போன் : 6220397.

■ ஐயர், மழநாடு பிரஹசரணம், கௌசிகம், அகவதி, 28/162, நல்ல நிறம், (DME) தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை புரிபவர். 4000/- குடும்பப்பாங்கான, வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொலைபேசி : 4863686. Ramadoss, 9, Rajaji Avenue, Valasarawakkam, Chennai - 87.

■ ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரம், 39/பி.எஸ்ஸி/4500/- வில்லங்கம் இல்லாத விவாகரத்து ஆன பையனுக்கு கல்யாணமாகாத படித்த தகுந்த பெண் தேவை. ஜாதகங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. சுந்தரி அம்மாள், 16, நமச்சிவாயம் தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005. போன் : 8552807.

■ Gajula Balija, Ayilyam, 30/165/10,000/- Bank Officer, suddha jadagam boy seeks, suitable Gajula Balija girl. Sundari, 252, Sixth Main Road, Lakshmi Nagar Extension, Porur, Chennai - 600 116. Phone : 4826973. After 7.30 p.m.

■ Vadamal Iyer boy, Srivatsa Gothram, Anusham, 34/5.6"/3500/- p.m. employed in Pvt. Ltd. Co., employed/unemployed girl. Reply with details, horoscope to S. Rajam, No. 3, Panchayat Main Road, Perungudi, Chennai - 600 096.

■ வடமாள், நைத்ருபகாச்யப, கேட்டை, 34/168/ரூ. 20,000/- A.C. Diploma, Supervisor, மாநிறம், மஸ்கட்டில் பணிபுரியும் (சென்னையில் நிரந்தரமாக தங்க திட்டம்) சொத்துள்ள வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. முத்துஸ்வாமி, 14, வி.ஜி.பி. அவின்யூ, சிதாபதிநகர், வேளச்சேரி, சென்னை - 42.

■ Thengalai, Vadoolam, Revathi, fair, 32/158/B.Com., F.C.A., practising Chartered Accountant, 15,000/- wanted graduate, unemployed home loving girl. Kalai no bar. Contact with horoscope and bio-data to S. Veera- raghavan, 165, R.K.V. Nagar, Erode - 638 003.

■ Alliance from only Tamil Brahacharanam, non-Bharadwaja, below 20, graduate, musically talented, household, obedient, orthodox, healthy for Punarpoosam boy, 25/170/B.Tech., employed abroad, no dosha. Send full particulars, horoscope to K. Nagarajan, Plot No. 378, Mallikarjun Nagar, Malkajgiri,

Hyderabad - 500 047. Phone : 7056172.

■ ஐயர், வடமாள், வயது 34, அஸ்வதி, காசியப கோத்திரம், Public Ltd. Company-ல் வேலை, 5.5" உயரம் உள்ள பையனுக்கு வேலைக்கு போகும்/போக தகுதி உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : N. Muthulakshmi, C-20, Telecom Staff Quarters, G.N. Mills Post, Coimbatore - 29.

Alliance invited from non Athreya, fair, good looking, home loving girls, MCA/BE (E&C) M.Sc. computer, software professionals, within 25 years, for well settled Vadamal, Software Engineer, Thiruvonam, 27/174 cms, working in USA, Systems Network Engineer. Subsect no bar. Reply with horoscope and family details. V. Subramanian, Sriram Nivas, No. 230D/1, Avanam Road, Peravurani - 614 804.

மணமகன் தேவை

■ Iyer, Vadamal, Vadhoola, 32/152, MBA, US employed, software consultant, H-1B, seeks well qualified, settled groom India/abroad with good family background. Subsects no bar. Phone : 080 - 6651255. Box No. 24875

■ Alliance invited for Iyer girl, Bharadwajam, Brahacharanam, Pooram, 24/5.2" good looking graduate, sevvai dosham, from well qualified, well employed Iyer boy within 30 years/abroad also preferable. Reply with details. Box No. 24876

■ Alliance invited for girl, Hindu, Swathi, 27, Diploma in Accounting, employed, Sai devotee, vegetarian (Sri Lankan born - Canadian citizen) living in Canada with parents. Interested may send horoscope to Box No. 24877

■ பார்கவ குல நத்தமான் உடையார், 25/158/பி.எஸ்ஸி, பிஜிடிசிஏ, 3000/- வேலையில் உள்ள பெண்ணிற்கு பிரபல தனியார்/அரசு பணியில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24878

■ Wanted alliance for Marathi Smartha Desastha girl, 27, Srivatsa, Moola 2nd part, B.Com., ICW Gr. II, Annual income Rs. 48,000/- Kindly contact with horoscope of suitable boys with family details to Box No. 24879

■ முதலியார், பரணி, 28/160/8000/- எம்.எஸ்ஸி., எம்.பில், எம்.எட், சொந்த தொழில் (டுடோரியல்) மாநிறம், குழந்தை இல்லா இளம் விதவை வரனுக்கு நல்ல குடும்பத்து டிகிரி படித்த பணியிலுள்ள குழந்தை இல்லாத விவாகரத்தானவர்/மனைவி இழந்தவர் வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24880

■ திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை, உத்திராடம், 23/164, எம்.எஸ்ஸி தனியார் துறை மணமகளுக்கு அரசு, அரசு சார்ந்த துறை, இன்ஜினியர்ஸ் வேலையிலுள்ள நல்ல வருமானம் உள்ள அதே இன மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24881

■ ஐயர், அஷ்டஸஹஸ்ரம், வாதூல கோத்திரம், மூலம் (4ம் பாதம்) 23/156 செ.மீ. BE (EEE) பெங்களூரில் Public Sector ல் வேலை (transferable) பார்க்கும் பெண்ணிற்கு BE/MBA/M.Sc/M.Com/C.A./MCA படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24882

■ மாத்வா, பிராமண பெண் 36, பூரம், கர்க கோத்திரம், உயரம் 5.2" எம்.ஏ. கம்ப்யூட்டர் டிப்ளோ டைப்ரைட்டிங் ஆங்கில, தமிழ் ஹையர், இந்தி பரிட்சைகள், தனியார் கம்பெனியில் வேலை. இதே இனத்தை சேர்ந்த கிராட்ஜுவேட், நல்ல தனியார் துறையில் வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. மத்திய வகுப்பு. பெட்டி எண் : 24883

■ Balija Naidu girl, Revathi, 24/160 cms, Dental Surgeon BDS, seeks alliance from engineer, MBA., CA. class I bank officer. Apply with horoscope. Phone : 651734. Box No. 24884

■ For Delhite girl, 6.1.1962 M.A., Econs. Tiruvaiyaru Vajapeayer Vadamal, Bharadwajam, Pooradam 2 padam, 157 cms. Box No. 24885

■ Pure vegetarian, Saiva Vellala Pillai girl, Avittam, 24 yrs., 162 cms, 22,000/- B.E., M.S. working in Chennai as Senior Executive reputed computer firm, seeks suitable boy working, Chennai or U.S. Box No. 24886

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, திருவோணம், 23, 165 செ.மீ. BBA., PGDPM 7-ல் மேஷத்துடன் அங்காரகன், 8-ல் கேது உள்ள மணமகளுக்கு PG/BE/MBA/MCA படித்து வங்கி/அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன், ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். கார்காத்தார்/திருநெல்வேலி/தஞ்சை சைவப் பிள்ளைமார் சம்மதம். பெட்டி எண் : 24887

■ வடமாள், விசாகம், வாதூலம், 26/156/3600/- S.G.T.T. B.A., B.Lit, அரசு ஆசிரியை மாநிறம், அழகான பெண்ணுக்கு, ஈரோடு அருகே உள்ள மாவட்டங்களிலிருந்து தகுந்த அரசு ஆசிரியர் வரன் தேவை. ஜாதகம் அவசியம். பெட்டி எண் : 24888

■ Alliance for Bharadwajam, Brahacharanam, Swathi, 21/153, B.Sc., PGDCA fair girl, well placed preferably technically qualified groom South based Govt./private firms below 29. Subsect acceptable. Send horoscope to Box No. 24889

■ சேனைத் தலைவர், (செட்டியார்) 33/150, புனர்பூசம், ஒன்பதாம் வகுப்பு படித்த பெண்ணுக்கு பணியிலுள்ள தகுந்த இதே இன மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24890

■ Alliance invited from parents of broadminded Iyer boys for a Kerala Iyer girl, Brahacharanam, Kasyapam, 32/155, graduate unemployed, well trained in domestic chores, under medication at present for depression. Contact with horscope to Box No. 24891

■ Brahacharanam, Athreya, Visakam 3rd padam, 28/156/B.Com, officer in Nationalised Bank, Rs. 9000/- salary, seeks well qualified and employed groom. Apply with horoscope to Box No. 24893

■ Tirunelveli Saiva Pillai, 25/162/Poorattathi/B.Pharm, Asst. Lecturer Pharmacy, college, good looking, seeks grooms BE/B.Tech/M.E./MCA, employed India/abroad, other professionals send horoscope and Bio-data to Box No. 24895

■ வெள்ளாள கிறிஸ்தவர், வயது 31, உயரம் 165 செ.மீ. படிப்பு +2. விவாகரத்தான பெண்ணுக்குப் பிள்ளைகள் இல்லை. பரந்த மனப்பான்மையுடைய நிரந்

தா பணியோ, வருமானமோ உள்ள 40 வயதுக்குட்பட்ட நபர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். ஆர்.சி. பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 24896

■ Wanted decently employed boy for Madhwa Desastha, Kashyapa, Kettai, 28/5.2" B.Com, unemployed, domestically well trained girl. Contact with horoscope and family details to Box No. 24897

■ இந்து, கவரா நாயுடு, 33/5.2" உத்திரம், பி.காம் வீட்டு வேலைகளில் தேர்ச்சி பெற்ற நடுத்தர குடும்பத்தை சேர்ந்த அழகிய பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் படித்த அரசு/தனியார் உத்தியோகம் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24898

■ Alliance invited from professionally qualified bride grooms by propertied, well settled parents of homely Iyer girl, 155/25/CA (final) Pooram - I, wheatish, Kousika Gothram. Send horoscope to Box No. 24899

■ Vadagalai widow, 27/5.2" Revathi, Vadoolam with 4yrs. daughter, M.Com, Central Govt. Mumbai, conservative family, seeks Tamil Brahmin compassionate, well settled upto 37 yrs. Metropolitan. Widower/divorcee with/without encumbrance considered. Ph : 0251 - 326127) Box No. 24900

■ Vadagalai, Srivatsa, Aayilyam - 3, 28/5.4" B.Com, ACA, well employed girl seeks professionals below 33. Box No. 24901

■ வாணிய செட்டியார் 27, 165 டிப்ளமா எலக்டிரிகல், எலக்ட்ரானிக்ஸ், கம்ப்யூட்டர் புரோக்ராமர், அழகான பெண்ணுக்கு, தகுந்த மணமகன் தேவை. அணுகவும் பெட்டி எண் : 24902

■ Vadagalai, Srivatsam, Uthiram, B.Com., Dip. M.S. Office, 37 yrs. Accountant, good looking divorcee with 11 yrs. old boy. Seeks Iyengar groom with/without encumbracne. Box No. 24903

■ கார்காத்தார் பிள்ளை, அனுஷம், 28, பி.ஏ., பி.எட்., பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள கார்காத்தார்/சைவப் பிள்ளை, சைவ முதலியார் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24904

■ Gurukkal, Bharadwajam, Uthiram, 26/162, wheatish girl B.E., employed software system analyst, Bangalore, seeks professional grooms from Brahmin subsects. Box No. 24905

■ தமிழ், ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், கௌசிகம், ரேவதி, 29, 5.3" M.A., B.Ed., Hindi Praveen படித்துள்ள வீட்டு வேலைகளில் தேர்ச்சி பெற்ற, அழகிய தோற்றமுடைய பெண்ணுக்கு அரசு/வங்கி/எல்.ஐ.சி. (அ) நல்ல கம்பெனியில் வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 24906

■ Brahacharanam, Shadamarshanam, Revathi, 24/155 B.Com, ACA, ICWA, Accounts Executive private company Chennai, seeks professionally qualified boys employed India/abroad. Subsects no bar. Ph. No. 4900322. Box No. 24907

■ Vadamal, Kasyapa, Pooradam, 25/155 wheatish B.Sc., MCA, employed in software firm Chennai, seeks boys professionally qualified preferably computer field employed India/abroad. Subsects no bar. Ph. No. 4900322. Box No. 24908

■ Kousika Gothram, Vadamal, 23, Post graduate, 162 cms, software engineer, reputed firm, Bangalore. Decent salary, Rohini, spectacled, moderately fair. Ph : (0422) 495457. Box No. 24909

■ Iyer Brahacharanam, Parasara Gothram, Revathi, 24/5.1" M.A., PGDCA private employment 3000/- seeks well qualified decently employed groom below 30 years. Reply with horoscope, subsects no bar. Decent marriage. Box No. 24910

■ மாத்வ கன்னட பாரத்வாஜ திருவாதிரை, 32/152 பட்டதாரி அழகிய மண பெண்ணுக்கு அரசு/வங்கி/தனியார் துறையில் நிரந்தரமான நல்ல வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மாத்வ கன்னட, தேசஸ்தா மணமாகதவர்கள், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24911

■ Tamil Iyer girl 24, professional, employed innocent divorcee, separated on the same day (marriage not consumated) seeks suitable boys in India/abroad. Box No. 24912

■ காஜுலு பலிஜா நாயுடு பெண், 49, பி.யு.சி. இளமையில் மணம் முடிந்து சிறிது காலம் கூட வாழாத நிலையில் கணவரால் கைவிடப்பட்டவர். செவித்திறன் குறையுள்ளவர். தாரமிழந்த, ஆரோக்கியம், பரந்த மனப்பான்மை, அனுசரித்துப் போகும் குணமுள்ள நல்ல நிலையில் இருக்கும் துணை தேவை. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 24913

■ Vadagalai, Iyengar, Srivatsa Gothram, Mrigaseerasham, spinster, 41/157/B.Com./9000/- Central Govrernment service at Delhi. Seeks suitable alliance Contact Box No. 24914

■ நல்ல நிறமான, அழகான, இளமை தோற்றமுள்ள 35/150/எம்.காம்., NIIT ல் மூன்றாம் செமஸ்டர் படித்துக் கொண்டிருக்கும் பெண்ணுக்கு நல்ல உத்யோகம் பிஸினஸ் உள்ள தகுந்த பிராமின் வரன்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. தந்தை சைவப் பிள்ளை தாயார் பிராமின் வடமா. பிராமினில் அனைத்துப் பிரிவு உட்பிரிவு சம்மதம். சிறப்பான உடனடி திருமணம் தாயார் விவாகரத்தாகி தெலுங்கு பிராமினை மறுமணம் புரிந்தவர். பெட்டி எண் : 24915

■ கன்னட மாத்வ பிராமணர், காஸ்யப கோத்திரம் 31/5.1"/5000/- எம்.எஸ்ஸி, பி.எட்., படித்து சென்னையில் தனியார் பள்ளியில் வேலை பார்க்கும் பூரட்டாதி நட்சத்திரம் மணமகளுக்கு இதே பிரிவைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24916

■ பலிஜா நாயுடு, 26/156/பி.காம், உத்திரம், இதே இன பட்டதாரி சென்னையில் நிரந்தர பணியிலுள்ளவர் தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 2491

■ சைவப் பிள்ளை, மகம், 28/161 பி.ஏ. சைவம், ஒரே பெண்ணிற்கு. (ஒரு பையன் உண்டு) அதே இனத்தில் படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24918

■ Hindu Punjabi good looking (Tamil) girl from decent family, 24/5'/8th passed, seeks suitable boy from decent family, no dowry. Caste no bar. Register marriage. Box No. 24919

■ ஐயர், பிரஹசரணம், காஸ்யப கோத்திரம், எம்.எஸ்ஸி 26 வயது நிரம்பிய மத்திய அரசில் அதிகாரியாக பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு, படித்த, நல்ல அழகான அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 24920

■ தென்கலை அய்யங்கார், கௌசிகம், திருவாதிரை

35 வயது, சிவப்பு நிறம், இளம் தோற்றம், குடும்பப்பாங்கானவள், பி.காம்., கம்ப்யூட்டர் புரோகிராம் Aptech, டைப் ரைட்டிங், தமிழ் ஆங்கிலம், விவாகரத் தானவர், குழந்தை இல்லை. வேலையில் உள்ளவர் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24921

■ சைவ செட்டியார், மகம், B.Sc., H.D.S.E., 22/153, Faculty Aptech, பெண்ணுக்கு சைவ செட்டியார்/பிள்ளை/முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த படித்த, நிரந்தர வேலையில் உள்ள, 30 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரங்கள், ஜாதகத்தோடு விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24922

■ Balija Naidu girl, 29, 152, B.Sc., M.A., B.Ed., very fair, seeks alliance from good looking, professionals, Bank employees, Insurance, Govt. Pvt. Sector, business, etc. Reply with horoscope and details. Box No. 24923

■ Iyer, Vadama, Kousika, Avittam, 22/166/B.A., PGDBA, computer CPC, Hindi Praveen, homely, beautiful girl seeks, BE, CA, MCA, Bank Officer, well placed groom below 28. Send horoscope, bio-data, family particulars. Box No. 24924

■ Vadamal, Tamil Iyer upto 36 with clean habits, employed, decently with comparable qualifications for Srivatsa, Vadama, Sravanam girl, 31/165/B.Sc., M.L.I.S., D.C.P.A., Asst. Librarian in a recognised institution. Details and horoscope to Box No. 24925

■ Vadama, Kousikam, Poorattathi, 22/164/B.Sc., B.Ed., only daughter, fair, smart, good looking, seeks well settled boy from a affluent family. Contact Narayanaswamy Phone : 2378930. Box No. 24926

■ Lady, 40, Hindu Brahmin, widow, employed in Bombay, having two smart kids require match from 45 - 48 years Hindu, good family, financial/job background, caring, honest, religious. One encumbrance okay. Box No. 24927

■ Thuluva Vellala, Mudaliar girl, Bharani, 31, Ph.D., College Lecturer, seeks suitable, well qualified boy preferably Sai devotees. Send bio-data and horoscope. Box No. 24928

■ Tamil Viswakarma, 26, B.Com., 156/8000/- Utthirattathi, slightly handicapped left leg. Seeks well employed grooms from same caste. Send horoscope and bio-data. Box No. 24929

■ சௌராஷ்ட்ரா, அகஸ்திய, பூராட்டாதி, கும்ப ராசி, 29/152/எம்.சி.ஏ. பெங்களூரில் தனியார் கம்பெனியில் வேலை, அழகிய குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த தகுந்த வரன் தேவை. போட்டோ மற்றும் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். டாக்டர் கிருஷ்ணமூர்த்தி போன் : 0452 - 650949 பெட்டி எண் : 24930

■ SozhiaVellalar (non-veg.) 35/5.4" M.A., B.Ed., State Govt., seeks suitable employed groom from good family. Subsect no bar except divorcee. S. Thayammal, 93-13, Parivallal Street, Sivagangai - 630 562.

■ யாதவர் மற்றும் துளுவவேளாளர் அரசுப்பணி டாக்டர் தம்பதிகளின் குடும்பப்பாங்கான சிவந்த 23 வயது, B.Sc., PGDCA மகளுக்கு படித்த வேலையிலுள்ள யாதவர் அல்லது துளுவவேளாளர் மணமகன் தேவை. டாக்டர் செல்வராஜ், 61, நெல்லிக்குப்பம் ரோடு சாவடி, கடலூர் - 607 001. Email rama @ india ti com.

■ Alliance invited from well settled boys for Brahmin gurukkal girl, Punarpoosam, B.Com, 28, 5.5" fair, religious minded. Domestically well trained. Apply with horoscope. S. Sridharan, B-207, NCB Colony, Sector 7-D, Faridabad - 121 006.

■ Vathima, Bharadwaja, 21, 5.4" Aswathi, B.Com., PGDCA, very fair and good looking seeks, alliance from well qualified business/MNC employed boy. Age 25 - 27. Contact S. Krishnan, 86, C.G.E. Colony, Tuticorin - 628 003.

■ Wanted bridegroom for Kerala, Ashtasahasram, bride, 23, B.A., Chadayam, Bharadwaja Gothram. Subsect no bar. Contact P.R. Balasubramanian, 5A/1A, Kumudam Street, Ayyappanagar, Trichy - 620 021.

■ வடமாள், வாதூல கோத்திரம், விசாகம் 3ம் பாதம், வயது 23, 5 அடி, மாநிறம், ஆசிரியை, பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த, நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஹரிஹரன், நெ. 42, பாரிநகர், பிஞ்சி ரோடு, இராணிப்பேட்டை - 632 401.

■ சைவப் பிள்ளை, 27, பிளஸ்டு, 5.3" மாநிறம், மூலம் 3ம் பாதம், ஆசிரியை. இதே இனத்தில் அரசுப் பணி/தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் தகுந்த மணமகன் தேவை. எஸ். முருகேசன், எம்.ஐ.ஜி 210, முல்லை நகர், TNHB காலனி, மேற்கு தாம்பரம், சென்னை - 45.

■ Alliance invited for Ashtasahasram, Kanva, Avittam, 27 yrs., 5.2" Rs. 8000/- CA/ICWA (final) PGDCA girl from well employed professionals, CA/B.E/MBA Chennai based boys preferred. Subsect no bar. Phone : 2403048. Vimala, 5, Raghavendra Street, Thirumurugan Salai, Chitlapakkam, Chennai - 67.

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், அவிட்டம், 26/152, Hindi B.A., Sco (BA), 2 மாதமே கணவனுடன் வாழ்ந்த அழகான பெண்ணிற்கு பரந்த மனப்பான்மையுடைய மணமகன் தேவை. Contact Latha, 2, Palani Andavar Street, Radhanagar, Chrompet, Chennai - 44. Phone : 2364465.

■ Tamil Iyer, Vadamal, Puram, Bharadwaj, 24/166/MNC employed, professionally qualified (Aptech, NIS) seeks alliance from suitable groom India/abroad, age below 30. Subsect no bar. Dhandapani, HIG 35, NH1, Thiruvalluvar Street, Maraimalai Nagar - 603 209. Ph : 52247.

■ Wanted employed educated boy for Vathima, Nithundana Gothram, Bharani (chevvai in 8th place), 22, fair, 5.3" B.Sc., employed in Delhi. A.N. Krishnamurthy, 70, Subramaniya Mudali Street, Chennai - 15. Phone : 4853152 or 011/4670087.

■ Vadama, Kousika, Uthiram, 24/B.Sc Computer, seeks alliance from well settled qualified groom of same subsect. Contact V. Natarajan, 85/15, Manali New Town, Chennai - 600 103.

■ Horoscope invited for Telugu Mulakanadu Brahmin girl, Athreya, Chithirai, 27, B.Com type English, Business Computer passed. Contact V. Ramachandran, 10, III Cross Street, 8th Main Road, Srinivasa Nagar South, Trichy - 620 017.

■ Thuluva Vellala Mudaliar, Punarpoosam, 33/163/3000/- BDS, private hospital, divorcee without encumbrance, seeks professional/non professional, suitable grooms. Subsects acceptable. S. Mohan Ram, Southern Forest Rangers College, Coimbatore - 2. Ph : 432642.

■ Alliance invited for Madhwa Kannada girl, 26/155 cms, Athreya, Rohini, fair, B.A. (Econ.) post graduate diploma in PM/IR computer. Employed in private concern, seeks bridegroom graduate in Govt./Public Sector/Engineer/Banks/Railways. Contact with horoscope V. Krisnha Rao, C59, Mohan Nagar, Dahanukarwadi, Kandevile (W), Mumbai - 400 067.

■ Palakkad Vadamal, twenty five, Tiruvadirai, Srivatsam, B.Com, Accts. computer working knowledge, well up domestic duties. Subsect agreeable. Match graduate employed sought. Renganathan, 1/8, SN Layout, Edayapalayam, Coimbatore - 25. Phone : 455286.

■ Tamil Iyer, North Arcot District, Vathima, Haritha Gothram, Pusam, divorcee, age 35, no issues, employed in Railways, seeks qualified, broad minded bachelors, widower or divorcee (without issues) Chennai based grooms. Salary above Rs. 6000/- Send horoscope to Mrs. Rama Natarajan, No. 42, Dev Appartments (Chakravarthy), 4th Trust Cross Street, Ground Floor - 1C, Mandaveli, Chennai - 28.

■ அகமுடையார், தேவர், 25/5.6" DEE, 3500/- Tech. Asst., பெண்ணிற்கு அரசு, தனியார், வியாபாரம் செய்யும் மணமகன் தேவை. முகவரி : பாலசுப்ரமணியன், 31A, பி.டி. ராஜன் சாலை, கே.கே. நகர், சென்னை - 78. போன் : 4353326, 4801183.

■ Tamil Vadama, Srivatsa, Moolam 1st padam, 22/163, graduate girl trained in music and GNIIT Computer Course, seeks professionally qualified groom upto 27. Contact Sundareswaran, 7054, D7, Vasant Kunj, New Delhi - 110 070.

■ அகமுடைய முதலியார் (சென்னை) ரேவதி, 25/5.3" படிப்பு +2 அழகிய குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, டிகிரி/டிப்ளமா படித்து நல்ல வேலையிலுள்ள, ஓரளவு வசதியுள்ள, பண்புள்ள மணமகன் தேவை. எஸ். ரங்கநாதன், ஸ்ரீ சாந்தலட்சுமி டிரேடர்ஸ், வெல்லம் மண்டி, 55/9, பெங்களூர் ரோடு, (ஐ.ஓ.பி பேங்க் எதிரில்), வேலூர் - 632 004.

■ Madhwa Kannada, Moudhgalya girl, 27/155/B.Com, fair, domestically trained, seeks qualified grooms Govt./Bank. Reply Subba Rao, 70, Agraharam, Anaikaranchatram Post, Kollidam - 609 102.

■ Alliance invited for Ashtasahasram, Haritha, Iyer girl, B.Com, employed Chennai, 24/152 Visakam 1st padam from boys below 30, well qualified, decently employed in India only. Subsect acceptable. Apply with horoscope noting date, time and place of birth must, with family particulars. V.A. Narayansami, 39, T.S.V. Koil Street, Mylapore, Chennai - 600 004. Ph : 044/4610436.

■ Iyer, Brahacharanam, Sankirithi, Uthram, 26/153, B.Com, computers, employed seeks Keralite grooms with chevvai dosham upto 32, PGs/Professionals decent salary only from metros/abroad. Raghunathan, 11-D, Kalpana Flats, Thirumurthy Layout, Subramaniapuram, Coimbatore - 2. Phone : 450294.

■ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், காஸ்யப கோத்திரம், பூராடம் 4ம் பாதம், 26/156, எம்.காம். இறுதி குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. முகவரி : எஸ். இராமமூர்த்தி, ஜி-66, கெமிக்கல்ஸ் காலனி, மேட்டூர் அணை - 2. சேலம் மாவட்டம் - 636 402.

■ Iyer, Ashtasahasram, Vadhoolam, Thiruvadhirai, 31/4.10"/SSLC, computer, typewriting, cannot bear children. Otherwise normal and healthy. Seeks widows with children from decent family. R.Venkataram, 12, Jagannathan Gardens, Eldams Road, Teynampet, Chennai - 600 018.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், கார்த்திகை, 36/5.5"/3600/- அரசு பணி பெண்ணிற்கு, அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. M.V. Sundaresan, 42, Flat No. 1E (1st Floor), III Main Road, Gandhinagar, Adyar, Chennai - 20. Phone : 4415899.

■ அகமுடைய முதலியார், 23 வயது, 165 செ.மீ. உயரம் சித்திரை, 8ல் செவ்வாய் தோஷமுள்ள பி.எஸ்ஸி, படித்துள்ள பெண்ணுக்கு அரசு/தனியார் வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். Mrs. K.M. Loganathan, 7/A, Bharathi Nagar, Newpet (Sandevipet), Krishnagiri - 635 001.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ Iyer bachelor graduate, Gauthama, Kettai, 50, working as Section Officer, Secretariat, seeks employed/unemployed girl and sister employed, Kettai, 42, seeks employed bachelor upto 49. Box No. 30467

■ Thuluva Vellalar girl, 30/M.A., fair, very slim, only daughter, seeks suitable computer professional groom with clean habits, below 36 yrs. India/abroad. Srilankan's Hindu also welcome. Brother, 27/B.Com, State Govt. employed, seeks employed bride. Box No. 30469. Phone : 044 - 2452165

■ கவரா நாயுடு, பலிஜா நாயுடு, 28/5.7" 10வது பாம் பாயில் சொந்த கடை உண்டு. இவருக்கு அழகான +2 படித்த நல்ல குடும்பத்தில் உள்ள பெண் தேவை. அத்துடன் 20 வயதுடைய 5.4"/7வது, செவ்வாய் தோஷம் மாசிலப்பு குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஆர். கிருஷ்ணம்மா, செருவல் (கிராமம்) தியாகை செருவல் அஞ்சல், கள்ளக்குறிச்சி தாலுகா - 606 206. பாம்பே போன் : 5575399.

Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager; Subscription and Advertisement 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax 2345621
Annual Subscription : India Rs. 150/-; Overseas : Rs. 750/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 75/-; Overseas : Rs. 375/- (Air Mail)

கலகலவென்ற அந்தச் சிரி
ரசித்திடும் சபலத்தை, உங்களா



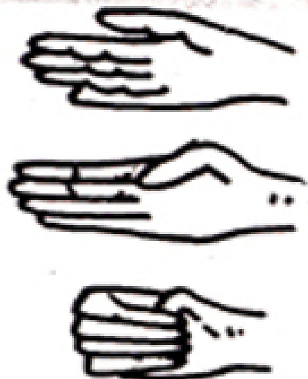



மங்கையர் மலர்
டிசம்பர் '98
இதழுடன்
இணைப்பு!
இயற்கையே துணை!

அறிவியல் வளர்ச்சி பெருகப் பெருக, பல்வேறு புதிய வளர்ச்சிகள் நம்மை பிரமிக்க வைக்கின்றன. அதே நேரத்தில், மனித வாழ்வின் இன்றியமையாத தேவையான உணவும், நீரும், குறிப்பாகக் காற்றும் தூய்மையான தன்மையை இழந்து விடுகின்றன; நோய்களும் பெருகுகின்றன. நோயற்ற வாழ்வை எளிதில் பெற, பல செல்வங்களை இயற்கையே நமக்களித்துள்ளது. அவற்றை அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்தி வந்தாலே நோய் நம்மிடம் நெருங்காது. தேவையில்லாதவற்றைச் சாப்பிட்டு, உடல்நலக் குறைபாடுகள் வந்தாலும் இயற்கையே மீண்டும் நமக்குக் கைகொடுக்கிறது. அதுதான் 'நேச்சரோப்பதி' எனப்படும் இயற்கை மருத்துவம். உடல் நலத்தை இயற்கை உணவுகள் மூலமே பாதுகாக்கும் எளிய ஆனால் சிறந்த முறையை டாக்டர். பிரபாவதி இங்கு விவரிக்கிறார். இவர், ஐதராபாத்தில் உள்ள கஸ்தூரிபா இயற்கை மருத்துவ மையத்தில் உயர் கல்வி கற்றவர். காந்த சிகிச்சையும், ரிஃப்ளெக்ஸாலஜி, இயற்கை முறை குணப்படுத்தல், பிசியோதெரபி, யோகா, ஜூஸ் போன்ற முறைகளில் சிகிச்சை அளித்து வருகிறார். கல்கத்தாவில் உள்ள ஆல்டர்னேட் மெடிசின் கல்லூரியில் இயற்கை மருத்துவத்தில் டாக்டர் பட்டம் (N.D.) பெற்றவர் அதோடு, லண்டனில் உள்ள பிரிட்டிஷ் நேச்சர் கியூர் மற்றும் ஆஸ்டியோபதி மருத்துவமனையில் மாணவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்ததுடன் அங்குள்ள மக்களுக்குச் சிகிச்சையும் அளித் துள்ளார். இனி, நோய் வருமுன் காக்கும் அன்றாட உணவு முறைகளையும், சில அடிப்படை நோய்களுக்கான உணவு முறைகளையும் காணலாம்_

• டாக்டர்
பிரபாவதி





விளக்கம் - பக்.19-ல்

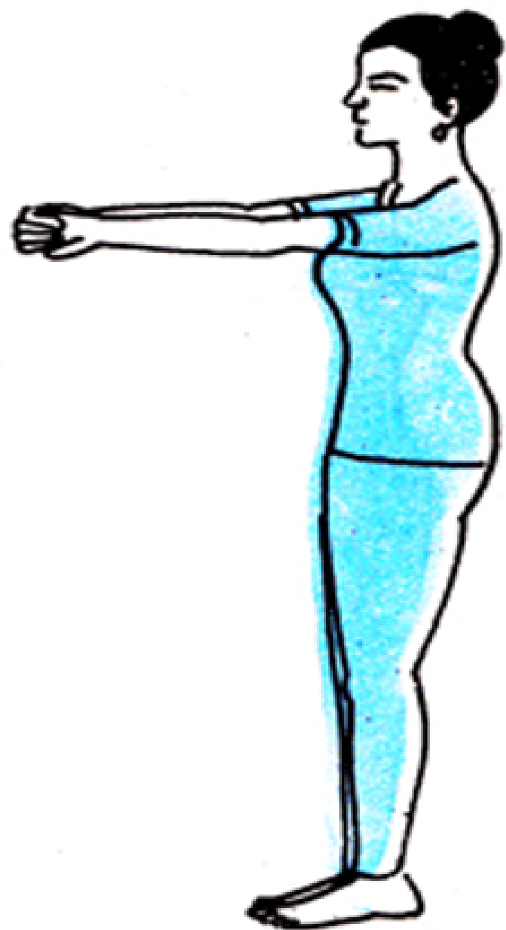
வருமுன் காக்கும் அன்றாட இயற்கை முறைகள் :

தண்ணீர்

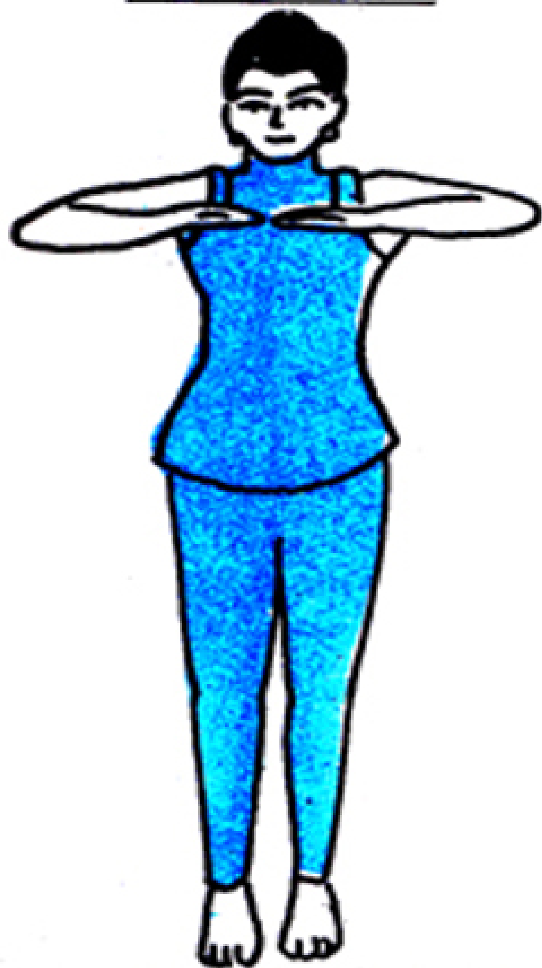
1. நம்முடைய நாட்டு சீதோஷ்ண நிலையில் குளிர்காலம், மழைக் காலங்களில் குறைந்தது 2 லிட்டர் தண்ணீர் தினமும் பருக வேண்டும். கோடைக் காலங்களில் தினமும் 3 லிட்டர் தண்ணீர் உட்கொள்ள வேண்டும்.

2. தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிக்கவில்லையென்றால், நம் உடலில் உற்பத்தியாகும் அமிலங்கள் ரத்த ஓட்டத்தில் எளிதில் கலந்து விடும். இதனால் சிறுநீரகம், நுரையீரல், கழிவுப் பொருள் மண்டலம் போன்றவற்றில் கோளாறு ஏற்படும். பலவித நோய்கள் உருவாகும் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

3. இந்தத் தண்ணீர் குடிக்கும் பழக்கத்தைப் பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகளுக்கும் மறக்காமல் கற்றுத்



விளக்கம் - பக்.19-ல்



தருவது தாய்மார்களின் கையில்தான் உள்ளது. அப்படி இல்லையென்றால் அவர்களுக்குப் பல வகையான தோல் நோய்களும் சிறுநீரகத் தொற்று நோய்களும் உருவாகும் அபாயம் ஏற்படும்.

4. குழந்தைகளின் சிறுநீரகத்தில் துர்நாற்றம் ஏற்படும் போது, நிறைய தண்ணீர் அருந்தாமல் இருப்பதன் விளைவே அது என்பதை உணர்ந்து, தண்ணீர் குடிக்கச் செய்ய வேண்டும்.

காற்று

1. நாம் குடியிருக்கும் வீடு, நல்ல காற்றோட்டமான அமைப்பு உடையதாக இருக்க வேண்டும். இந்தக் காற்றோட்டம், காற்று மாசுபடுவதைத் தடுக்கும்.

2. கூடுமானவரை குளிர்சாதனம் (ஏ.சி.) பொருத்தப்படாமல் இருப்பதே நல்லது. அது உடல்நலத்தைக் கெடுக்குமேயொழிய நலன் செய்யாது. அதோடு குறைந்த பி.பி. அதிக பி.பி., ஆஸ்துமா, சைனஸ் போன்றவை உள்ளவர்களுக்கு அதிகக் கேடு விளைவிக்கும்.

3. ஆஸ்துமா, சைனஸ் தொல்லை உள்ளவர்கள், ஜன்னல் அருகில் அமராமல் சற்றுத் தள்ளியே இருப்பது நல்லது.

உறக்கம்

1. உறக்கம் என்பது இயற்கை கொடுத்த அதிசயிக்கத்தக்க ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். தேவையான ஓய்வு கிடைத்த பிறகு, உடல் புத்துணர்ச்சி பெற்று மீண்டும் வேலை செய்வதற்குத்

தயாராகிறது. இயல்பான வேலைகளில ஈடுபடுவோர் இரவு 9 மணிக்குப் படுத்து காலை 5 மணிக்கு எழுந்து கொள்ள வேண்டும்.

2. பிற்பகலில் அல்லது மாலை நேரங்களில் உறங்குவது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லதல்ல.

உடற்பயிற்சி :

1. எந்த ஒரு பொருளையும் நீண்ட நாட்களுக்குப் பயன் படுத்தாமல் இருந்தால், துருப்பிடித்துக் கெட்டுப் போகும். அதே போல், நம் உடலும் முறைப்படிப் பயன்படுத்தப்படாமல் இருந் தால் உடல்நலம் பாதிக்கப்படும். அதற்கு உடற்பயிற்சி மிக அவசி யம்.

2. வயது, எடை, செய்யும் வேலை, உடல்நிலைக் கோளாறுகள், இருக்கும் பிரதேசம் என்று இவற்றின் அடிப்படையில் டாக்டரைக் கேட்டு, உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்.

3. பிராணாயாமம் அல்லது மூச்சுப் பயிற்சி, யோகாசனம், தியானம் போன்றவற்றையும் உடற்பயிற்சியின் அங்கமாகத் திட்டமிட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

உணவு

1. படுக்கையில் இருந்து எழுந்தவுடன் அரை லிட்டர் முதல் ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பது நல்லது.

2. ஒருநாளைக்கு மூன்று முறைக்கு மேல் தேநீர் அல்லது காப்பி பருகுவது நல்லதல்ல. அதற்குப் பதில் பால், ஹார்லிக்ஸ், பழச்சாறு

விளக்கம் - பக்.19-ல்



ஆகியவற்றை அருந்தலாம்.

3. காலைச் சிற்றுண்டிக்குச் சிறந்தவை - இட்லி, தோசை, கோதுமை மாவு உப்புமா, கோதுமை அல்லது கேழ்வரகுக் கஞ்சி அல்லது தண்ணீரில் ஊறவைத்த அரிசியை வெல்லத்துடன் சேர்த்து உண்பது.

4. சட்னி தயாரிக்கும் போது தேங்காயை விலக்குவது நல்லது. புதினா, கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை போன்றவற்றில் தேங்காய் இல்லாமல் செய்யப்பட்ட சட்னியைச் சாப்பிட வேண்டும். மாதத்திற்கு ஒருமுறை அல்லது இரண்டு முறை தேங்காய் சேர்த்த சட்னி அல்லது காய்கறிகளைச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நலம் தரும்.

5. தயிருக்குப் பதில் மோர் பயன்படுத்துவது சிறந்தது. ஒருநாளைக்கு ஒரு டம்ளர் இளநீர் அல்லது மோர் குடிப்பதால் உடல்நலம் பாதுகாக்கப்படும்.

6. எல்லாப் பருவங்களிலும் கிடைக்கும் பழங்களை உண்பது நல்லது. ஜலதோஷம், மூச்சு விடுவதில் பிரச்னை போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வாழைப்பழம் போன்ற பழங்களைத் தவிர்ப்பதை விட, பழங்கள் சாப்பிட்ட பிறகு கொஞ்சம் வெந்நீர் பருகுவது நல்லது. அதிக குண்டு உடல் கொண்டவர்கள், மாம்பழம், பப்பாளி, சப்போட்டா போன்ற பழங்களைக் குறைந்த அளவில் சாப்பிட வேண்டும்.

7. முக்கியமாக, இரவு உணவும் பகல் உணவு போன்றே இருக்க

விளக்கம் - பக். 20-ல்



விளக்கம் - பக். 20-ல்



வேண்டும்.

8. இன்றைய அவசர வாழ்வில், குக்கரில்தான் சாதம் சமைத்து உண்கிறோம். குக்கரில் சமைக்கப்பட்ட சாதத்தில் அளவுக் கதிகமான கார்போஹைட்ரேட் உள்ளதால், உடலின் வெப்பம் அதிகமாகிறது. எப்போதும், நிறைய தண்ணீரில் வடித்த சாதத்தை உண்பதே சிறந்தது. இந்த வகையில், சாதத்தில் இருந்து கஞ்சியை வடிப்பதால், அளவுக்கதிகமான ஸ்டார்ச் பொருள் நீங்கி விடுகிறது. ஸ்டார்ச் இல்லாத சாதம் உடலைக் குளிர்விக்கும்.

இப்படி சாதத்தில் இருந்து வடிக்கப்பட்ட கஞ்சி ஒல்லியாக இருப்பவர்களுக்கு மிகவும் நல்லது. பருத்த உடல் கொண்டவர்கள் இந்தக் கஞ்சியைத் தவிர்ப்பது நலம்.

உடல்நலம் பேண சில சாறு வகைகள்

சாறு எண் : 1

தேவையான பொருட்கள் :

காரட் - 2.
பீட்ரூட் - 50 கிராம்,
வெள்ளரிக்காய் - 10 சிறிய துண்டுகள்,
தக்காளி - 1,
வாழைத்தண்டு - 5 சிறிய துண்டுகள்,
சீரகம் - 1 தேக்கரண்டி,

தனியா – ½ தேக்கரண்டி,

மிளகுத்தூள் – ½ தேக்கரண்டி,

இஞ்சி – கொஞ்சம்,

அரை கீரை (அ) முளை கீரை (அ) சிறுகீரை (அ) புதினா – ½ கப்,

கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை – 30 கிராம்.

மேற்கண்ட எல்லாப் பொருட்களையும் சுத்தமாக்கிக் கழுவி, தேவையான அளவு தண்ணீருடன் சேர்த்து நன்கு அரைக்க வேண்டும். பிறகு துணியில் சாறினை வடித்தெடுக்க வேண்டும். அத்துடன் சிறிது உப்பு, சுவைக்காக எலுமிச்சைச் சாறின் சில துளிகள் சேர்க்க வேண்டும். சாறினை எடுத்து வைக்காமல் உடனடியாகக் குடித்து விட வேண்டும்.

கவனிக்க வேண்டியவை : உடல் உஷ்ணம் அதிகம் உள்ளவர்கள் மிளகு, இஞ்சி தவிர்க்கவும். ஒல்லியாக விரும்புபவர்கள் வாழைத் தண்டைச் சேர்க்கலாம். குறைந்த இரத்த அழுத்தம் இருப்பவர்கள் அரை தேக்கரண்டி குளுகோஸ் சேர்க்கலாம். நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் பீட்ரூட்டை விலக்க வேண்டும்.

பயன்கள் :

உடலின் ஒட்டுமொத்த பலத்துக்கும், கண் பார்வைக்கும் மிகச் சிறந்தது. முகத்தில் நல்ல பளபளப்பு ஏற்படும்.

இரத்தச் சோகை உள்ளவர்கள் உடலில் புதிய இரத்தத்தை உண்டாக்கும்.

உடலில் அதிகம் நீர் உள்ளவர்கள் அந்தப் பிரச்சினையில் இருந்து விடுபடுவர்.

சாறு எண் : 2

மூன்று கேரட், 50 கிராம் முட்டை கோஸ் எடுத்துத் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு அரைத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். சுவைக்காக சிறிது உப்பு மற்றும் எலுமிச்சைச் சாறு சேர்க்கவும்.

பயன்கள் : எல்லாரும் மாதத்திற்கு இருமுறை பருகினால் மிகவும் நல்லது. கண்ணில் கோளாறு, வலிப்பு அல்லது உடல் நடுக்கம், ஹைப்பர் தைராடிசம் உள்ளவர்கள் இந்தச் சாறைக் குடித்தல்

நல்லது.

கவனிக்க வேண்டியவை : குறைந்த இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் குளுகோஸ் கொஞ்சம் சேர்க்கலாம்.

குறிப்பிட்ட நோய் உள்ளவர்கள் முதல் 10 நாட்களுக்கு இந்தச் சாறை தினமும் குடிக்க வேண்டும். பிறகு வாரத்திற்கு இருமுறை என்ற அளவில் குறைக்கலாம்.

சாறு எண் : 3

அருகம்புல்லினை இரண்டு கையளவு எடுத்துக் கொண்டு அம்மியில் நன்கு கூழாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து, வடிகட்டிய பின்னர் உடனடியாகக் குடித்து விடவும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் இந்தச் சாறைக் குடிக்க வேண்டும்.

பயன்கள் : பொதுவாகவே,

விளக்கம் - பக். 20-ல்



உடல்நலம் பாதுகாக்கப்படும். இரத்த சோகை உள்ளவர்களுக்கு உடலில் இரத்தத்தை இந்தச் சாறு உற்பத்தி செய்து தருகிறது.

வயிற்று வலியிலிருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும்.

கவனிக்க வேண்டியது : இந்தச் சாறு குடிப்பதை நிறுத்தினால் உடல் வெப்பத்தைக் கூட்டும் என்று கலவரம் அடைய வேண்டாம். அது தாற்காலிகமாகத்தான் இருக்கும். அப்படி ஏதேனும் பக்க விளைவுகளை உணர்ந்தால், 25 உலர்ந்த திராட்சைகளை அரை தம்ளர் தண்ணீரில் இரவே ஊறவைத்து, மறு நாள் காலையில் திராட்சைகளைச் சாப்பிட்டு, தண்ணீரையும் குடிக்க வேண்டும்.

மீண்டும் காலையில் 25 திராட்சைகள் ஊறவைத்து மாலையில் சாப்பிடவும். ஒரு வேளைக்கு 25 திராட்சைகள் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

எந்த வகையான சாறினை நீங்கள் பருகினாலும் அதைத் தொடர்ந்து அரைமணி நேரத்திற்கு நீங்கள் வேறு எதுவும் சாப்பிடக் கூடாது. இது எல்லாவிதச் சாறுகளுக்கும் பொருந்தும். மிக முக்கியமானது.

அடிப்படை நோய்களுக்கான உணவு முறைகள் :

தலை முதல் கால் வரையிலான உறுப்புக்களில் ஏற்படும் சில அடிப்படைப் பிரச்

விளக்கம் - பக். 20-ல்



னைகளுக்கான இயற்கை முறை தீர்வுகளை இனி காணலாம்.

தலைமுடி :

பொடுகு, பேன், அரிப்பு, முடி உதிர்தல், முடி கரடு முரடாக இருத்தல், நரை போன்றவை தலைமுடியில் ஏற்படும் பிரச்னைகள்.

1. உளுத்தம் பருப்பை வேகவைத்து, பசையாக்கி தலையில் தேய்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்தால் பொடுகு, பேன் தொல்லையிலிருந்து விடுபடலாம்.

2. பொடுகு, பேன் தொல்லை அதிகமாயிருந்தால் எலுமிச்சைச் சாறைத் தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது பாலில் கலந்து தேய்த்துக் குளிக்கலாம். இது

முடியை மிருதுவாகவும் வைக்கும்.

3. உடல் சூடு தணியவும், நரை முடி குறையவும், முடி மிருதுவாக இருக்கவும், வெற்றிலையை அம்மியில் விழுதாக்கித் தடவி, அரை மணி அல்லது ஒரு மணி நேரம் ஊறியபின் குளிக்க வேண்டும். இது தலையில் புண் இருந்தாலும் குணப்படுத்தும்.

4. கருவேப்பிலை, வெந்தயக் கீரை இரண்டையும் அரைத்துத் தடவி, அரைமணி அல்லது ஒரு மணி நேரம் ஊறியபின் குளிக்க, முடி கருமையாக வளரும்.

5. நல்லெண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கவும், சூடு தணியவும், முடி மிருதுவாக இருக்கவும் தரமான சீயக்காய்க் கலவை அவசியம்.

சீயக்காய் - 2 கிலோ,

பூங்கங்காய் - ½ கிலோ,

பச்சைப் பயறு - ¼ கிலோ,

கடலைப் பருப்பு - விருப்பப்பட்டால் தேவைக்கேற்ப,

வெந்தயம் - 100 கிராம.



விளக்கம் - பக். 20-ல்

இவற்றைக் காயவைத்து திரித்துக் கொள்ளவும். சாதம் வடித்த கஞ்சியில் அல்லது வெந்நீரில் கலக்கி, ஊறவைத்துத் தேய்க்க அழுக்கு நன்கு போகும். முடி பளபளக்கும். இரவு வடித்த கஞ்சியில் ஊற வைத்து, காலையில் தேய்ப்பதிலும் குற்றமில்லை.

6. செம்பருத்திப் பூ அல்லது இலையை அரைத்துத் தேய்த்துக் குளித்தால், முடி பட்டு போல் மென்மையாகி விடும்.

7. தலைமுடிக்கு சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயே எப்போதும் சிறந்தது. இன்று பலர் எண்ணெயே தடவுவதில்லை. இது மிகத் தவறு. எண்ணெய் தடவவில்லையெனில், உடல் சூடு அதிகமாகும்.

கண் – காதுகளைப் பாதிக்கும். கண்ணின் கீழே கருவளையம் ஏற்படும், டென்ஷன் அதிகமாகும். தினம் தேய்க்கவில்லை என்றாலும் ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாளாவது தேய்ப்பது கட்டாயமாகும்.

8. தலைநரை காரணமாக 'டை' போடுபவர்கள், கூடுமானவரை இரசாயனப் பொருட்கள் கலந்த 'டை'களைப் பயன்படுத்தாமல் இருந்தால் நல்லது. அதே போல், 'டை'யை மேலோட்டமாகப் போட வேண்டும். தலையைத் தொடும் வரை ஆழமாகப் பூசினால் பல கோளாறுகள் ஏற்படும். நம் வீட்டிலேயே முட்டை, மருதாணி போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி நரையைக் குறைக்கலாம். அல்லது மருதாணி கலந்த 'டை'களைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

9. எலுமிச்சைச் சாறு போன்றவற்றை, ஆஸ்துமா, ஸைனஸ், பிராங்கைட்டிஸ் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்கள் பயன்படுத்தத் தயங்கலாம். அவர்கள் –

1. வெய்யில் காலத்தில் குளிக்க வேண்டும்.

2. 15 நிமிடங்கள் ஊறவைத்து, வெந்நீரில் குளிக்கவும். குளித்தபின் வெந்நீர் குடிக்கவும்.

3. புதினா கஷாயம் குடிக்கவும். 1 கப் புதினா, 2 கப் தண்ணீர், இரண்டையும் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து, 1 கப் ஆகத் தண்ணீர் வற்றியவுடன் கால் ஸ்பூன் தனியா, கால் ஸ்பூன் சீரகப் பொடி சேர்த்து, ஒரு நிமிடம் கொதிக்க விடவும். வடிகட்டி, சுவைக்கு உப்பு சேர்த்து குடிக்கவும். இது சளி, வாயு, ஜீரணக் கோளாறு என்று எல்லாவற்றிற்கும் சிறந்த மருந்தாகும்.

கண் :

கண்களில் அரிப்பு, சிவத்தல், நீர் வடிதல், தசைகளில் வலுவின்மை, தூக்கக் கோளாறு, கருவளையம் போன்றவை பொதுவாகக் கண்களில் வருபவை.

1. அடிப்படையாக, வைட்டமின் 'ஏ' சத்து அதிகமுள்ள காரட், முருங்கைக் கீரை, முட்டைக்கோஸ், வெந்தயக் கீரை போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. தசைகள் வலு குறைந்திருந்தால், வைட்டமின் 'ஏ' சத்துக் குறைவே காரணமாகும். மேற்சொன்ன காய்கறிகளோடு கண் சுழற்சிப் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

கண் சுழற்சி :

அ. நேராக நின்று கொண்டு கண் பாவையை எல்லாத் திசைகளிலும் சுழற்ற வேண்டும். முதலில் கடிகார சுழற்சியிலும் பிறகு, அதற்கு எதிர் முறையிலும் கண் பாவையைச் சுழற்ற வேண்டும்.

ஆ. பிறகு, கண் பாவை மேலும் கீழுமாக ஐந்து முறையும்; இடது வலமாக ஐந்து முறையும் சுழற்ற வேண்டும்.

இ. இதன் பின்னர், தொலைவில் பார்த்து, அடுத்து புருவங்களுக்கு நடுவில் பார்க்க வேண்டும். இதே போல் ஐந்து முறை செய்யவும்.

அல்லது இரு புருவங்களுக்கும் இடையில் கைவிரலை வைத்து, அதனை உன்னிப்பாகப் பார்க்கவும். பின்னர், கைவிரலை அருகில் கொண்டு வந்து புருவங்களுக்கு மத்தியில் தொட வேண்டும். ஒரு முகச் சிந்தனையை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு இந்தப் பயிற்சி உதவும். மெதுவாகவே இந்தப் பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும். அவசரமாகச் செய்தால் பலன் கிடைக்காது.

3. கண் சம்பந்தப்பட்ட வலிகளுக்கு, நல்ல சுத்தமான புதிய (Fresh) வெற்றிலைகளை எடுத்து, அதன் மென்மையான பகுதியைக் கண் மேல் வைத்து மெல்லிய ரிப்பன் அல்லது துணியால்



விளக்கம் - பக்.14-ல்

கட்டி அரை மணி அல்லது 45 நிமிடங்களுக்கு படுத்திருக்கவும். நல்ல பலன் கிடைக்கும். இரவு படுக்கும் முன் வைத்துக் கட்டி, காலையில் எடுத்தாலும் பரவாயில்லை. 'மெட்ராஸ்-ஐ' என்ற அதிகத் தொல்லை தரும் பிரச்சினைக்கு இது சிறந்த மருத்துவ முறையாகும்.

4. முன்னர் கூறியுள்ள சாறு எண் : 1 ஐத் தினம் பருகி வர, கண் கோளாறுகள் விரைவில் நீங்கி விடும்.

காது:

காதைப் பொறுத்தவரை, காதினுள் ஏற்படும் வலிகளுக்கு மருத்துவரை அணுகுவதே தகுந்தது.

1. காதின் பின்புறம் அல்லது தோடு போடும் இடத்தில் புண்ணிருந்தால், அந்தப் புண்ணின் மேல் வெற்றிலையை அரைத்து வைத்தால், எளிதில் ஆறிவிடும்.

மூக்கு :

சைனஸ், ஒவ்வாமை (அலர்ஜி), சளி சேர்ந்து கொள்ளல், வறட்டு இருமல், மூக்கு வடிதல், சளி காரணமாக காய்ச்சல் போன்றவை ஏற்படும். இவற்றினால் தலைவலியும் ஏற்படும். அனைத்துக்கும் பொதுவான சிகிச்சைகள் இவை.

1. ப்ராணாயாமம் எனப்படும் மூச்சுப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் -

விளக்கம் - பக்.13-ல்



வஜ்ஜிராசன நிலையில் (இரண்டு கால்களையும் பின்பக்கமாக மடக்கி, குதிகால்களின் மேல் உட்கார வேண்டும், முகமதியர்கள் தொழுகையின் போது உட்காருவார்களே, அதுதான்) வலது உள்ளங்கையில் கடைசி மூன்று விரல்களை மடக்கிக் கொண்டு, ஆட்காட்டி விரலையும் கட்டை விரலையும் 'U' வடிவில் வைத்துக் கொள்ளவும். கட்டை

விரலால் வலது மூக்குத் துவாரத்தை மூடிக் கொண்டு, இடது மூக்குத் துவாரத்தின் வழியாக மூச்சினை நன்கு உள்ளிழுக்க வேண்டும். இப்போது, ஆட்காட்டி விரலால் இடது மூக்குத் துவாரத்தை இரு வினாடிகளுக்கு மூடிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு இடது மூக்குத் துவாரத்தை மூடிக் கொண்டு கட்டை விரலை எடுத்துவிட்டு, வலது மூக்குத் துவாரத்தின் வழியாகக் காற்றை வெளியில் விட வேண்டும். இப்போது, காற்றை வெளியில் விட்ட மூக்குத் துவாரத்தின் வழியாக (வலது துவாரம்) காற்றை உள்ளிழுக்க வேண்டும். மூச்சினை உள்ளிழுக்கும் போது ஆசனவாயை மூச்சால் இழுத்துச் சுருக்கி, மூச்சினை வெளியில் விடும் போது பழையபடியும் கொண்டு வருவது முக்கியம்.



2. கோட்டக்கல் தயாரிப்பான கற்பூர எண்ணெயை மூக்கு, கண்களுக்குக் கீழே, நெற்றி, தொண்டை, மார்பு, பின் கழுத்து ஆகிய இடங்களில் தடவி, கால் மணி அல்லது அரை மணி நேரம் இருக்கவும். பின்பு, வெந்நீரில் தோய்த்த டர்கி டவலால் ஒத்தடம் தரவும். குடிக்கும் பதத்தில் வெந்நீர் பருகவும்.

3. கண் சுழற்சிப் பயிற்சியைச் செய்யவும்.

4. வறட்டு இருமல் இருந்தால் –

அ. வெந்நீரில் *(1 கப்)* சர்க்கரை *(1 ஸ்பூன்)* கலந்து சூடாகக் குடிக்கவும்.

ஆ. புதினா கஷாயம் குடிக்கவும் *(தலைமுடி பகுதி – எண் : 9)*

இ. தேவையான அளவு வெங்காயத்தை (சிறியது/பெரியது) நெய்யில் வதக்கி, ½ ஸ்பூன் தனியா, ½ ஸ்பூன் சீரகப் பொடி சேர்க்கவும். தண்ணீர் ஊற்றி கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி, உப்பு, சர்க்கரை, வெல்லம் – மூன்றில் ஏதாவது ஒன்று சேர்த்து

ஒரு கப் 3–5 நாட்கள் குடித்து வர சரியாகி விடும்.

5. சளி, மூக்கு வடிதல் மற்றும் இவற்றின் காரணமாகக் காய்ச்சல் இருந்தால் –

அ. புதினா கஷாயம் குடிக்கவும் (ஈ முடி பகுதி – எண் 9)

ஆ. வெந்நீரில் தேன் கலந்து குடிக்க சளி குறையும்.

இ. காய்ச்சலுக்கு (2)-ல் கூறியிருப்பது போல கற்பூர தைலத்தை எல்லா இடங் களிலும் தேய்த்து, தலையில் ஈரத் துணியை வைக்கவும். ஒரு பக்கெட்டில் தண்ணீர் கொண்டு வந்து, ஒரு கால் மாறி மற்றொரு கால் வைத்து நின்றபடி எடுக்க உடல் சூடு இறங்கி விடும்.

6. தொண்டையில் கோளாறு ஏதாவது (Throat Infection) இருந்தால், வெற்றிலையின் மென்மையான பகுதியை கழுத்தில் தொண் டைப் பகுதியில் வைத்து, மேலே மெல்லிய துணியால் கட்டி விடவும். நிவாரணம் விரைவில் கிடைக்கும்.

வாய் :

வாயில் புண், உதடு வெடிப்பு, உதட் டோரங்களில் புண், நாக்கு, வாயினுள் இடது பகுதிகளில் (கன்னத்தின் உள்பகுதி), பல் தொல்லைகள் என்றிவை வரும்.

அ. வெற்றிலையை மென்மையான பகுதி வெளியிலிருக்கும் வகையில் மடித்து, புண்ணிருக்கும் இடத்தின் மேல் வைக்கப் புண் சரியாகும். பல் ஈறுகளில் புண் இருந் தாலும் அதில் படும்படி ஒதுக்கிக் கொள் ளவும்.

ஆ. வெற்றிலை வைக்க முடியாத இடத்தில் புண்ணிருந்தால், அரைத்த விழு தைத் தடவவும். இல்லையென்றால் மென்று தின்னலாம். வாயில் புண்ணானது, வயிற் றுப் பூச்சி, மருந்துகள் ஒவ்வாமை, ஜீரணக் கோளாறு போன்றவற்றாலும் வரும். வெற்றி லையை மென்று தின்றால் வயிற்றுப் பிரச்னை நீங்கி, அதன் மூலம் வாய்ப் புண்ணும் சரியாகி விடும்.

தொண்டை, கழுத்து

உணவுக் குழாய், தைராய்டு சுரப்பிகளில் பிரச்சினைகள் - ஹைப்பர் தைராடிசம், ஹைப்போ தைராடிசம், தொண்டைக் கோளாறுகள் இவை சம்பந்தப்பட்ட தொல்லைகள் வரும்.

(I) a. ஹைப்பர் தைராடிசம் என்பது சுரப்பிகள் அளவுக்கு அதிகமாகச் செயல்படுவது. இதற்கு, வெற்றிலையை தொண்டைமேல் (முன் கழுத்து முழுவதும்) பரப்பி-மென்மையான பகுதி கழுத்தின் மேல் பதிந்திருப்பதுபோல வைத்து, மேலே ஈரத் துணியைப் 'பின்' செய்து விடவும். இதன் மூலம் சுரப்பிகளின் அதிகச் செயல்பாட்டால் ஏற்பட்டுள்ள உடல் சூடு தணியும், சுரப்பிகளின் செயல்பாடும் குறையும்.

விளக்கம் - பக்.13-ல்



டென்ஷன் குறையும். ஒரு நாளைக்கு ஒருமுறை செய்யவும்.

b. சாறு எண்: 2 ஐ 10-15 நாட்களுக்குத் தினம் பருகவும்.

c. வாயால் சுவாசிக்கும் பயிற்சி:

(i) நாக்கை மேல்புறமாக மடித்துக் கொண்டு நன்கு காற்றினை உள்ளிழுக்க வேண்டும். ட்ஷ்ஷ் ஒலி வரும்படி மூச்சினை இழுக்க வேண்டும். மடித்த நாக்கினை இயல்பான நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். இப்போது மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாக மூச்சினை வெளியில் விடவும். அப்படிச் செய்யும் போது உங்களுடைய தொண்டை குளிர்ச்சி அடைவதை உணர்வீர்கள்.

(ii) அடுத்து, நாக்கினைப் பக்கவாட்டில் மடித்துக் கொண்டு மேற்கூறியவாறு ஐந்து

விளக்கம் - பக்.15-ல்



முறை செய்யவும்.

(iii) அதே நிலையில் மெதுவாகக் காற்றினை உள்ளிழுக்க வேண்டும். காற்றினை உள்ளிழுக்கும் வேகத்தை அதிகரித்துப் பிறகு மெதுவாக நிறுத்தவும். பிறகு காற்றினை மெதுவாக வெளி விடவும். படிப்படியாக வெளிவிடும் காற்றின் வேகத்தை அதிகரிக்கவும். பிறகு வேகத்தை விட்டு விடவும். இதுபோல் ஒரு முறை செய்தால் போதுமானதாகும்.

(2) a. ஹைப்போ தைராடிசம் என்பது சுரப்பிகள் குறைவாகச் செயல்படுவது. இதற்கு, வெந்நீரில் முக்கிய டர்கி டவலை கழுத்தைச் சுற்றிப் 'பின்' செய்யவும். இப்படியே சூடு குறையும் வரை (2–3 நிமிடங்கள்) வைத்திருக்கவும். தினம் ஒரு முறை செய்யவும்.

b. முட்டைக் கோஸே சேர்க்கக் கூடாது; அயோடின் கலந்த உப்பு மட்டும் சேர்க்கக் கூடாது; குளிர்ந்த பதார்த்தங்களைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும்.

c. எண்ணெயும், கொழுப்பு உணவுகளையும் குறைவாகச் சேர்க்க வேண்டும். மீன் வகை உணவுகளையும் சேர்க்கக் கூடாது.

(3) தொண்டைக் கோளாறுகள் இருந்தால் (Throat Infection) - 3,4 வெற்றிலைகளைத் தொண்டை மேல் பரப்பி ஈரமான

விளக்கம் - பக்.15ல்

துணியால் மூடி கட்டவும். ஹைப்போ தைராடிசம் இருந்தால் ஈரத் துணி இல்லாமல் சாதாரண துணியால் கட்டவும். இது 'டான்சில்ஸ்' இருந்தாலும் கட்டுப்படுத்தும்.

பின் கழுத்து, முதுகுத் தண்டு

கழுத்து வலி, முதுகுத் தண்டு பிரச்சினைகளுக்கு ஒரே மாதிரியான சிகிச்சைதான். இவற்றிற்கு உடற்பயிற்சியே சிறந்த நிவாரணம் தரும்.

a. இரண்டு கைகளையும் உங்களுக்கு முன் புறமாக நீட்டி, கட்டை விரலை மடக்கி, பிறகு எல்லா விரல்களையும் மூடிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு மணிக் கட்டில் இருந்து முஷ்டியை எல்லா திசைகளிலும் 5 முதல் 10 முறை சுழற்றுங்கள்.

b. கழுத்தை நேராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரு கைகளையும் கழுத்தின் பின்புறத்தில் நடுப்பகுதியில் மடக்கி வைக்க வேண்டும். இப்போது இரு கைகளும் கன்னத்திற்கு இணையாக இருக்கும். கைகளை மடக்கிய நிலையில் வைத்துக் கொண்டே அவற்றை முன் பின்னாக எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு செய்வது தோள்களுக்கு நல்ல பலனைக் கொடுக்கும்.

மேலும் கழுத்து தசைகள், நரம்புகள் மற்றும் முதுகு தண்டு வடத்துக்குப் பலத்தைக் கொடுக்கும். கழுத்து வலிக்கு



மட்டுமல்லாமல் தைராய்டு, மூச்சு தொடர்பான பிரச்சினை, இதயம் தொடர்பான பிரச்சினைக்கும் இப் பயிற்சி சிறந்ததாகும். (பத்து முறை செய்ய வேண்டும்.)

c.கழுத்துக்குப் பின்னால் இரு கைகளையும் வைத்துக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். மடிந்த கைகளை முன்பக்கமாக மூடியும், பிறகு திறந்தும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். (பத்து முறை)

d. கைகளை லேசாக வைத்துக் கொண்டு மேலும் கீழுமாக அசைக்க வேண்டும். கைகளை மேலே தூக்கும்போது மூச்சினை நன்கு உள்ளிழுக்க வேண்டும். கைகளைக் கீழே இறக்கும்போது மூச்சினை வெளிவிட வேண்டும். (10 முறை)

e. மேற்கூறியவாறே கைகளை மேலும் கீழும் அசைக்க வேண்டும். ஆனால் கைகளை மேலே தூக்கும்போது, இப்பொழுது மூச்சினை வெளியில்விட வேண்டும். கைகளைக் கீழே இறக்கும்போது மூச்சினை இழுக்க வேண்டும்.

f. கைகளை நேராக நீட்டி விரல்களைக் கோர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மூச்சு உள்ளிழுக்கும்போது கைகளைக் கோத்தபடியே தலைக்கு மேல் தூக்க வேண்டும். தலையும் அதேபோல் மேலே தூக்க வேண்டும். அதே இயக்கத்தில் முன்கால்களில் நின்று கொண்டு குதிக்கால்களைத் தூக்க வேண்டும். அந்த நேரத்தில் மூச்சால் ஆசன வாயை இழுத்துப் பிடித்து பத்து முதல் பதினைந்து விநாடிகள் மூச்சினை நிறுத்திய பிறகு, மெதுவாக மூச்சை விட வேண்டும்.

விளக்கம் - பக்.14-ல்



அப்படி மூச்சினை வெளியில் விடும்போது, கைகள், கழுத்து, கால்களைப் பழைய நிலைக்கே கொண்டு வர வேண்டும். (10 முறை)

(2) உடற்பயிற்சி தவிர, ஆயுர்வேத எண்ணெய்களில் ஒன்றை தேய்த்து, வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும் அல்லது எண்ணெய் தேய்த்து அதன் மேல் வெற்றிலையை வைத்துக் கட்டி 45 நிமிடங்கள் அல்லது ஒரு மணி நேரம் கழித்து வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும்.

(3) மேற்கூறிய முறையை(2), தோள் வலிக்கும் மேற் கொள்ளலாம்.

சிறுநீரகம்

(1) 3 கேரட், 6 அங்குலம் உள்ள வாழைத் தண்டை, தேவையான அளவு தண்ணீருடன் நன்கு அரைத்து, வடிகட்டி உடனடியாகக் குடித்துவிட வேண்டும். சிறுநீரகக் கல்லால் அவதிப்படுபவர்கள் இந்தச் சாறினைக் குடிப்பதால் நிவாரணம் கிடைக்கப் பெறுவர். 10 முதல் 15 நாட்களுக்குத் தினமும் இந்தச் சாறைப் பருக வேண்டும்: பின்னர் வாரத்திற்கு ஒரு முறையும் அதன் பின்னர் மாதத்திற்கு இரு முறையுமாகக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நிவாரணம் கிடைத்த பிறகு இந்தச் சாறு பருகுவதை நிறுத்தி விடலாம்.

(2) சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ளவர்கள் தக்காளி சேர்க்கக் கூடாது. கொழுப்பு உணவுகள், மாமிசம் தவிர்க்க வேண்டும்.

வயிறு

பொதுவாக வாயுத் தொல்லை, ஜீரணக் கோளாறு மலச்சிக்கல், பைல்ஸ், கருப்பை பிரச்சினைகள், மாதவிடாய், மெனோபாஸ் போன்றவை, வயிற்றின் மேல்-தோலில் கறுப்புத் தடங்கள், கல்லீரல் சம்பந்தப் பட்டவை, வயிற்றில் பூச்சி என்று ஏகப் பட்ட தொல்லைகள் வயிற்றில் ஏற்படும்.

அல்சர் வாயுத் தொல்லை, ஜீரணக் கோளாறு, வயிற்றில் பூச்சி

(1) முடிந்த அளவு (குறைந்தது 3 லிட்டர் ஒரு நாளைக்கு) தண்ணீர் பருக வேண்டும்.

(2) முந்தைய இரவு ஒரு தேக்கரண்டி வெந்தயத்தை ஒரு டம்ளர் வெந்நீரில் ஊற வைத்து, காலையில் வெந்தயத்தைச் சாப்பிட்டு, தண்ணீரையும் குடித்துவிட வேண்டும். சாதாரணமாகவே, பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒரு முறை இதைச் சாப்பிட்டால் மிக நல்லது.

(3) வேப்பிலையை அரைத்து, மிளகளவு உருண்டை சாப்பிட்டால் பூச்சிகள் ஒழியும், செரிமானமாகும்.

(4) சாறு எண்.3ஐப் பருகி வர, நிவாரணம் கிடைக்கும்.

(5) வெற்றிலை உண்டால் எளிதில் செரிமானமாகும். அடிப்படையில், உணவு பழக்கங்களை சத்துள்ளவற்றை உண்பதாக மட்டும் அமைக்க வேண்டும்.

மலச்சிக்கல்—பைல்ஸ்

(1) மலச்சிக்கலை விரட்டினால் பைல்ஸ் வருவதைத் தடுக்கலாம். காய்ந்த திராட்சையை(25), ½ கப் தண்ணீரில் முந்தைய இரவு ஊற வைத்து, காலையில் திராட்சையைச் சாப்பிட்டு, தண்ணீரையும் குடிக்க வேண்டும். இதைச் சாப்பிட்டு அரைமணி நேரத்திற்கு ஒன்றும் உட்கொள்ளக் கூடாது.



விளக்கம் - பக்.28-ல்

(2) கண்டல் வகைகள், நார்ச் சத்து நிறைந்தவையான பழங்கள், காய்கறிகள், நிறைய தண்ணீர் உட்கொள்ள வேண்டும்.

மஞ்சள் காமாலை

(1) சூடு அதிகமாகவுள்ள பப்பாளி, மாம்பழம், சப்போட்டா, அன்னாசிப் பழங்கள், முருங்கைக் கீரை, கத்திரிக்காய், புளித்த கீரை, துவரம் பருப்பு, குக்கரில் செய்த சாதம், வாழைத் தண்டு, கிழங்கு வகைகள், ஐஸ் தண்ணீர், கோழி, நண்டு, மீன் வகைகள், மசாலா உணவுகள், புடலங்காய் முதலானவற்றைத் தவிர்த்து விடவும்.



(2) காலையில் வெறும் வயிற்றில், கீழா நெல்லியை அரைத்து, பத்து மிளகு அளவு எடுத்து மோரில் கலந்து ஐந்து நாட்கள் சாப்பிடவும்.

கல்லீரல், சிறுநீரகம், இதயம் — பொதுவான வழிகள்

(1) முதல் பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒரு டம்ளர் வெந்நீரில் ஊறவைத்த வெந்தயத்தைத் தினமும் சாப்பிட்டு வரவும். பிறகு வாரத்திற்கு ஒருமுறை, இரண்டு வாரத்திற்கு ஒருமுறை என்று மாற்றிக் கொள்ளவும்.

(2) காபி, டீ தவிர்த்து, பால், ஹார்லிக்ஸ், கோதுமை அல்லது கேழ்வரகு கஞ்சி அல்லது புளிக்காத மோர் குடிக்கலாம்.

(3) புளிப்பான பழங்களைத் தவிர்க்கவும். மற்ற பழங்களைச் சாப்பிட்டபிறகு ஒரு டம்ளர் வெந்நீர் குடிப்பது நல்லது.

(4) வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்து (இரண்டு கால்களையும் பின்பக்கமாக மடக்கி, குதிக் கால்களின் மேல் உட்கார்ந்து கொள்ளுதல்) கண்களை மூடி, கைகளை இடுப்புப் பகுதி களில் நேராக இருக்கும்படி வைக்கவும். மனதில் எதையும் நினைக்காமல், மூச்சினை உள்ளிழுக்கவும். மூச்சை உள்ளிழுக்கையில்

ஆசனவாயை மூச்சால் உள்ளிழுத்து 10–15 நொடிகள் அப்படியே இருக்க வேண்டும். பிறகு வயிற்றைப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வரும்போது மூச்சினை வெளியில் விட வேண்டும். *(10 முறை)*

இந்த முறையில் அமர்ந்து 10 முறை, நின்று 10 முறை, படுத்து 10 முறை செய்ய வேண் டும். ஆசனவாயை உள்ளிழுப்பது மிக முக்கியம்.

மாதவிடாய்–மெனோபாஸ் பிரச்சினைகள்

(1) மாதவிடாய் சமயங்களில் சிலருக்கு மிக அதிகமான வயிற்றுவலி இருக்கக் கூடும். மாத்திரைகளை உட்கொள்ளுதல் உடல் நலத்திற்கு பெரும் கேடு விளைவிக்கும். இதற்கு நல்ல தளிர் வெற்றிலைகளை வயிறு முழுக்க, அதன் மென்மையான பகுதி வயிற்றில் படும்படி பரப்பி, ஈரத் துணியால் மூடி பின் பக்கம் கட்டிக் கொள்ளவும். இது வயிற்று வலியைக் குறைக்கும்.

(2) சிலருக்கு மிக அதிகமான இரத்தப்போக்கு இருக்கும். இந்த அதிகப்படியான போக்கு ஐந்து நாட்களுக்குள் நின்று விட்டால் கவலையில்லை. சிகிச்சை எதுவும் கையாள வேண்டாம். ஐந்து நாட்களுக்குப் பிறகும் அதிகப் போக்கு இருந்தால், ஆறாவது நாளிலிருந்து மேற்சொன்னபடி வெற்றிலையை பரப்பி, ஒரு நாளைக்கு 1 மணி நேரம் வெறும் வயிற்றில் கட்டியிருக்கவும். ஒரு பத்து நாட்களுக்குப் பிறகு 45 நிமிடம், பிறகு அரை மணி நேரம் என்று கட்டும் நேரத்தைக் குறைத்துக் கொண்டே வரவும். இப்படி ஒரு மாதத்திற்குச் செய்து வர, குணம் தெரியும்.

குறிப்பு: இது 12–35 வயதுவரை உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமே. அதற்கு மேற்பட்ட வயதினர் மருத்துவரை அணுகுதல் நலம்.

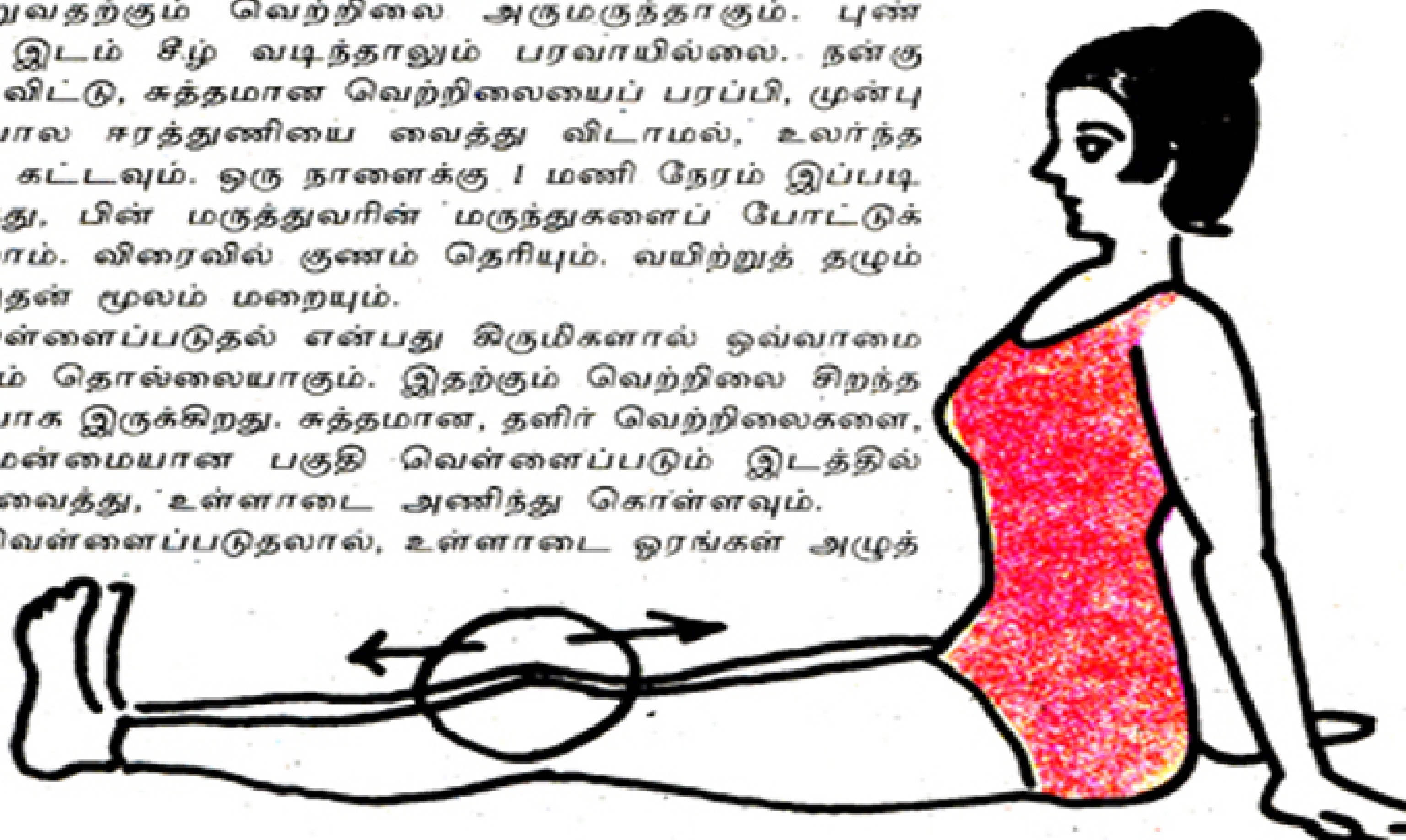
(3) மெனோபாஸ் சமயத்தில் அதிகப் போக்கு இருக்கும்போது இதையே கடை

பிடிக்கலாம். காலையில் வெறும் வயிற்றில் இப்படி கட்டிக் கொண்டு, உங்கள் வேலையைத் தொடரலாம்.

(4) ஆப்பரேஷன் முடிந்த பிறகு, தையல் பிரித்த பின், புண் ஆறுவதற்கும் வெற்றிலை அருமருந்தாகும். புண் இருக்கும் இடம் சீழ் வடிந்தாலும் பரவாயில்லை. நன்கு துடைத்து விட்டு, சுத்தமான வெற்றிலையைப் பரப்பி, முன்பு கூறியதுபோல ஈரத்துணியை வைத்து விடாமல், உலர்ந்த துணியால் கட்டவும். ஒரு நாளைக்கு 1 மணி நேரம் இப்படி வைத்திருந்து, பின் மருத்துவரின் மருந்துகளைப் போட்டுக் கொள்ளலாம். விரைவில் குணம் தெரியும். வயிற்றுத் தழும்புகளும் இதன் மூலம் மறையும்.

(5) வெள்ளைப்படுதல் என்பது கிருமிகளால் ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தும் தொல்லையாகும். இதற்கும் வெற்றிலை சிறந்த நிவாரணியாக இருக்கிறது. சுத்தமான, தளிர் வெற்றிலைகளை, அதன் மென்மையான பகுதி வெள்ளைப்படும் இடத்தில் படும்படி வைத்து, உள்ளாடை அணிந்து கொள்ளவும்.

இந்த வெள்ளைப்படுதலால், உள்ளாடை ஓரங்கள் அழுத்



விளக்கம் - பக்.28-ல்

தும் தொடைகளிலும் ஓரங்களிலும்கூட அரிப்பு ஏற்படும். அந்த இடங்களிலும் வெற்றிலையை வைத்து உள்ளாடை அணியவும். வியக்க வைக்குமளவில் குணம் தெரியும்.

இதயம்:

இதயம் சம்பந்தப்பட்டவற்றின் பொதுவான வழிமுறைகளை கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகத்தோடு சேர்த்துப் பார்த்தோம். இனி நுரையீரல் பிரச்சினைகள், உயர் இரத்த அழுத்தம், குறைந்த இரத்த அழுத்தம் ஆகியவை குறித்துக் காணலாம்.

நுரையீரல்:

(1) முன்னர் கூறியுள்ள முறைப்படி புதினா கஷாயம் குடிக்கவும். (தலைமுடி பகுதி எண்9)

(2) மூச்சுப் பயிற்சி மிக முக்கியமானது. (மூக்குப் பகுதி எண் 1)

(3) கோட்டக்கல் நிறுவனத்தின் கற்பூரத் தைலத்தைத் தடவி வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுப்பது நல்லது.

விளக்கம் - பக்.28-ல்

இரத்த அழுத்தம்

(1) குறைந்த இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் - 1 டம்ளர் தண்ணீருடன் 1 ஸ்பூன் உப்பு சேர்த்து படுப்பதற்கு அரை மணி முன்பு தினம் அருந்தவும். மிகக் குறைந்த அளவாயிருந்தால் 2 ஸ்பூன் க்ளூகோஸ் சேர்த்துக்

கொள்ள லாம்.

(2). அதிக இரத்த அழுத்த மாக இருந் தால், உப்பு, காரம், எண் ணெய்ப் பொருட்களை அதிகமாகத் தவிர்ப்பது நல்லது. மருத்துவர் அறிவுரைப்படி நடத்தல் அவசியம்.

(3) இதயம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினையுள்ளவர்கள் அனைவருமே கடைபிடிக்க வேண்டியவை:

விளக்கம் - பக்.28-ல்

a. டென்ஷன், புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல், எண்ணெய், மசாலா, மாமிச உணவுகள்–அனைத்தையும் விட்டுவிட வேண்டும்.

b. உடற்பயிற்சி, முக்கியமாக மூச்சுப் பயிற்சி மிக அவசியம்.

c. கேரட் சாறு குடிப்பது, சாறு என் ஜக் குடிப்பதும் நல்லது.

இந்த சாறுகள் குடிக்கையில், ஆஸ்துமா உள்ளவர்களாயிருந்தால், சூடு பண்ணியோ அல்லது கொதிக்கும் நீரைக் கலந்தோ குடிக்கவும்.

கால்

(1) முதுகு வலி இருந்தாலும் கால் வலி, மூட்டு வலி வரும். முதுகு வலி காரணமாக கால் வலியா என்று தெரிந்தபின் சிகிச்சை பெறுவது நலம்.

(2) மூட்டு வலிகளுக்கான எளிய உடற் பயிற்சிகள்:

a: கால்களை நீட்டியபடி கீழே உட்காரவும், உள்ளங்கையைத் தரையில் ஊன்றியபடி இருக்கவும். இப்போது, முழங்கால்களை மேலே தூக்கவும். தொடைத் தசைகளை நீங்கள் இறுக்கமாக இழுத்தால், முழங்கால் மேலே எழும்பும். பிறகு பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். இதே போல் சிலமுறை செய்யவும். இது போல் பயிற்சி செய்வதால் மூட்டுகளில் இருக்கும் வலிக்கு நிவாரணம் அளிக்கும். மேலும் கால்களின் தசைக்கு இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து, கால்களின் எடையைக் குறைக்கும்.

b. கணுக்கால் அசைவின் மூலம் இரண்டு பாதங்களையும் முன், பின்னாக இயக்கவும். கணுக்கால், குதிக்கால்களுக்கு இந்தப் பயிற்சி நல்லது. அந்தப் பகுதிகளில் ஏதேனும் இறுக்கம் இருந்தால் நிவாரணம் கிடைக்கும். (இந்தப் பயிற்சி, சிறுநீரகங்கள், கருப்பை சம்பந்தமான பிரச்சினைகளுக்கும் மிக நல்லது.) இதன் பின்னர், பாதங்களை வலது, இடது பக்கமாக அசைக்க வேண்டும். இதுபோல் ஐந்து அல்லது ஆறுமுறை செய்யவும். அடுத்து கால் விரல்களை 10 முறை மடக்கி திறக்கவும்.

(3) மூட்டு வலிக்கான உடற்பயிற்சியோடு, ஆயுர்வேத எண்ணெயை வலியுள்ள மூட்டுகளில் தடவி, சுற்றி வெற்றிலை வைத்துக் கட்ட வேண்டும். ஒரு மணி நேரம் கால அளவு.

கடைசியில் ஓய்வெடுக்கும் நிலை —



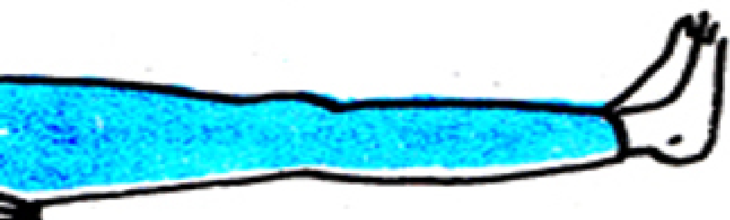
பித்த வெடிப்பு

பித்த வெடிப்பு, மூட்டுகளின் கீழ் அரிப்பு, புள்ளிகள் இருந்தால் வெற்றிலையை அரைத்துப் பூச வேண்டும். விரைவில் புண்கள் மறையும்.

தோல் நோய்கள் — சிறுநீர் சிகிச்சை

(1) தோலில் அரிப்பு, புண், ஒவ்வாமை போன்ற தொல்லைகள் வரும். இதற்கு அவரவர் சிறுநீரே சிறந்த மருந்து. அதி காலையில் எழுந்தவுடன் தண்ணீர் பருகி முடிந்தால் சூரியன் வரும் வேளையில்

சவாசனம்



நடந்து அல்லது ஓடி, பின்பு சிறுநீர் கழிக்கவும். அதை உடல் முழுக்க தேய்த்துக் கொள்ளவும். பத்து நிமிடங்கள் கழித்து, சிறுநீர் நன்கு காய்ந்தவுடன், வெந்நீரில் கடலை மாவை நன்கு தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். நோயின் அளவைப் பொறுத்து 10 முதல் 15 நாட்கள் தினமும் செய்யலாம். சாதாரணமானவர்கள் வாரம் ஒரு முறை இப்படிச் செய்தால், தோலில் நல்ல பளபளப்பும் உடல் வலிமையும் கிடைக்கும்.

(2) சிறு நீர் சிகிச்சையோடு இன்னொரு வழி முறை தோல் நோய்களுக்குச் சிறந்ததாகிறது. அது, வெற்றிலையை அரைத்து உடல் முழுவதும் தேய்த்து, ஊறியபின், வெந்நீரில் குளிப்பதாகும். இதுவும் நல்ல பலனைத் தரும்.

(3) இதில் கவனிக்க வேண்டியது: நீங்கள் பயன்படுத்தும் சிறுநீர், சைவ உணவில் மட்டுமே ஒரு வாரம் முழுதும் இருந்தபின் எடுப்பதாக இருத்தல் அவசியம். அசைவம் சேரக்கூடாது. இதே போல், சிறுநீரை உட்கொள்வதும் மிகச் சிறந்த நிவாரணம் தரும்.

(4) உடல் முழுக்க புண்ணுடையவர்கள் மட்டும்தான் இந்தச் சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதில்லை. சிறிய

புண்கள், சோப், வாஷிங் பவுடர், சபீனா ஒத்துக் கொள்ளாமல் தோலுரிந்து புண்ணுடையவர்கள் என்று எப்படிப் பட்ட புண்ணுக்கும் சிறுநீர் மற்றும் வெற்றிலை சிகிச்சை அளிக்கலாம்.

கத்திரிக்காய் சிகிச்சை

சிறிய வெட்டுக் காயங்கள், பக்கெட் போன்றவை காலில் விழுந்து விட்டால் ஏற்படும் புண், ஆணி குத்தியதால் காயம் என்பது போன்றவற்றிற்குக் கத்திரிக் காயைக் கொண்டு பத்துப் போடலாம்.

கத்திரிக்காயில் எண்ணெய் தடவி, அடுப்பில் நேரடி தீயில் சுட வேண்டும். சுட்டபின் மேல் தோலை உரித்துவிட்டு, உள்ளேயுள்ள விழுதை புண்ணின் மேல் ஒத்தடம் தந்து, பரப்பிவிட வேண்டும். இதன் மேல் வெற்றிலையை வைத்து கட்டிவிட வேண்டும். இது சிறந்த முதலுதவியாகும்.

களுக்கு, செருப்புக் கடிக்கும் இந்தச் சிகிச்சை உகந்தது.

பொதுவான குறிப்புகள்— அவசியம் கவனிக்க வேண்டியவை:

(1) எந்த விதப் பிரச்சினையென்றாலும், டென்ஷன் இல்லாமல் எதிர் கொள்ளப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். எளிதில் மன திருப்தியும் குறை காணாத தன்மையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவை இரண்டும் பல நோய்களை வராமல் தடுக்கும் முதன்மையான இயற்கை மருந்துகள்.

(2) உணவில் 75% சத்துப் பொருட்களுக்கும் 25% மட்டுமே நாவின் சுவைக்கும் ஒதுக்க வேண்டும். 10 நிமிடங்கள் ருசியாகச் சாப்பிட்டால் 24 மணி நேரமும் துன்பப்பட வேண்டியிருக்கும்.

(3) மாமிச உணவு, அதிகப்படியான

கொழுப்பு உணவு, மசாலா வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

(4) இங்கு குறிப்பிட்ட சாறுகள், வெற்றிலை சிகிச்சை ஆகியவற்றை வெறும் வயிற்றிலேயே மேற்கொள்ள வேண்டும். வெற்றிலையை வெறும் வயிற்றில் அல்லது, சாதம் சாப்பிட்ட 4 மணி நேரம் கழித்து; சிற்றுண்டி சாப்பிட்ட 2 மணி நேரம் கழித்து; பான வகைகள் சாப்பிட அரை மணி நேரம் கழித்துப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

(5) சில நோய்களுக்குக் கட்டாயமாக ஆன்டிபயாட்டிக் மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும். அவ்வாறு எடுத்துக் கொண்டு, கூடிய மட்டும் பழங்கள், வெந்தயம், உலர் திராட்சை, அதிகமான தண்ணீர் உட்கொண்டால் அவற்றால் அதிக பாதிப்பு இருக்காது.

(6) பல்லைப் பாதுகாக்க தினம் நல்லெண்ணெயில் வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும்.

(7) பருக்கள், கருவளையத்தின் மேல் அதிகாலை எழுந்தவுடன் வாயிலுள்ள எச்சிலை வைத்தால் உடன் மாற்றம் ஏற்படும். கண் சுழற்சிப் பயிற்சியும் உகந்ததாகும்.

(8) சாதாரணமாக, அனைவருமே இங்கு ஒவ்வொரு பிரச்சினைக்கும் தரப்பட்டுள்ள உடற்பயிற்சிகளைத் தினமும் செய்து வந்தாலே உடல் நலம் பேணப்படும்.

(9) இறுதியாக, இயற்கை உணவு, தண்ணீர், காற்று, உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றில் முழு நம்பிக்கையோடு, முழுமையாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டால் இயற்கையாக ஆரோக்கியமான வாழ்வினைப் பெறலாம்.

பேட்டி மற்றும் தொகுப்பு :
மு. சுப்புலட்சுமி


Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 • Registered No. TN / MS (S) 231/98 • Licensed
to post without prepayment under PMG's Licence No. TN / MS / (S) 9 • Registered as a Newspaper in Srilanka
Supplement to the Mangayar Malar December '98 issue

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / MS (S) 231/9
to post without prepayment under PMG's Licence No. TN / MS / (S) 9 * Registered as a Newspaper in S

ாலியின் இனிமையை
டுப்படுத்திட முடியுமா ?

இனிமையான சில கலகலச் சிரிப்பொலிகள் இப்படித்தான் உங்கள் குழந்தை தன் உலகினுள்
வேசிக்கும், அந்த கொஞ்சி மிகிழத்தக்க 'ப்ளு பேரை' வரவேற்கிறான். உங்கள் குழந்தையின்
ருப்பத்துக்குரிய செரிலாக்கை ப்ளுபேர், புதிய தோர் சர்வதேச பேக்கில், எடுத்து வருகிறான்.

உங்கள் குழந்தை, செரிலாக்கை மிகவும் விரும்புவது ப்ளுபேருக்குத் தெரியும். ஏனெனில்,
பேருக்கும் செரிலாக் மீது மிகுந்த விருப்பம்! உலகெங்கிலும் உள்ள சின்னஞ்சிறு குழந்தைகள்
ம் தாய்மார்களுக்கு, செரிலாக் எப்போதுமே மிகப் பிடித்தமானதாக இருந்து வருகிறது. காரணம்
ப் பிஞ்சுப் பிராயத்திலுள்ள உங்கள் குழந்தையின் சிறப்புத் தேவைகளை நன்கு அறிந்திருப்பது
செரிலாக் மட்டுமே.

வேதான் தாய்மார்கள், செரிலாக்கை மட்டுமே முழுதும் நம்புகிறார்கள். தங்கள் குழந்தைக்கு
ரிலாக்தான், சாலச் சிறந்த, முதலாவது திட உணவு என்பது, அவர்களுக்குத் தெரியும். ஏனெனில்,
அது ஊட்டச்சத்து நிறைந்த சமச்சீரான உணவு.

நெஸ்லேயின் விசேஷமான Z-லைன் டெக்னிக்கால் தயாரிக்கப்பட்ட செரிலாக் எளிதில்
ணிக்கவல்லது. இதன் அருமையான இனிய சுவையை குழந்தைகள் விரும்பி ரசிப்பதை சொல்லவா
வேண்டும்!

வே, நீங்களும் புதிய செரிலாக் பேக்கை வாங்கிச் செல்லுங்கள். பிறகு பாருங்கள் - உங்கள்
தை உங்களை கலகலச் சிரிப் பொலியால் வரவேற்பதை. இது உணர்த்தும் உங்கள் குழந்தை
ப்ளு பேரையும் செரிலாக்கையும் விரும்பி ரசிக்கிறான் என்பதை.



கள் குழந்தைக்கு செரிலாக் அனுகூலத்தை அளியுங்கள்

OTICE : MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY. INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF AGE.

ूचना: माँ का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू करें।